

VOL 6 - ISSUE 62 SEPTEMBER 2014

# MASALA

## TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



Regd. No. SC-1333

Rs. 120



[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)

مصلحہ کے شیف کے کھانوں کی مزید اتر اکیب دلچسپ مضامین، ٹپس اور ٹوٹکوں کا مجموعہ





BROCHE®

BROCHE



خوشبو ایسی کے موڈ بدل دے

E-mail: [cosmetics@swiss-miss.org](mailto:cosmetics@swiss-miss.org)

Web: [cosmeticsworld.com.pk](http://cosmeticsworld.com.pk)





# Foods around the **WORLD**

شیدنا لائبریری  
دوکان نمبر 57 چنیاں چوک صدر بازار  
ہری پور۔ فون: 0300-9837710




Join our Facebook page for more excitement.


## Kausar

BANASPATI & CANOLA OIL



کچھ خاص ہمارے کھانے میں

 Facebook.com/KausarCookingOils

 info@kausar.com.pk

Every time you purchase our products **Kausar** will donate Rs. 1 per kg/ltr to  
Shaukat Khanum Memorial Cancer Hospital and Research Centre.







Furniture Partner

CONTRADICTIONS

Refresh by



LIFE. LOVE. LAUGHTER.

# TONITE WITH HSY

STARTING: 13<sup>th</sup> SEP. 2014  
EVERY SATURDAY AT 09:00 PM  
ONLY ON HUM SITARAY

[/hum#aray](#) [/hum#aray](#) [www.hum#aray.tv](#)











## Carnival Themed Berrylicious Trifle

Rafhan  
Birthday  
surprise

### Ingredients

- 1 pack Rafhan Strawberry Jelly
- 4 cups Rafhan Vanilla Custard
- Chocolate cake cut into slices
- 1 cup whipped cream
- 100g sliced strawberries
- 200g Raspberries
- 200g Blackberries
- Mint leaves for garnish

### Preparation

1. Set the Rafhan Strawberry Jelly into a dish.
2. Layer the base of your chosen serving bowl with the chocolate cake slices.
3. Top the cake base with the freshly sliced strawberries, raspberries and blackberries.
4. Follow by topping Rafhan Vanilla Custard over the fruit.
5. Repeat the previous steps and set another layer of cake slices, topped with the fruit and Rafhan Custard.
6. Finally layer the custard with the remaining Rafhan Strawberry Jelly by mashing it.
7. Decorate with whipped cream and chill for 3 hours.
8. Garnish with mint leaves and serve.

Now you can create these magical moments at home simply by using

Rafhan Desserts or LRS Range. To find out your favourite or favourite recipe

Rafhan se Birthday magical ho



# Italiana®

## Give Better Taste To Your Home Baking...

شینیٹا لائبریری  
دوکان نمبر 57 بنیاں چوک صدر بازار  
ہری پور۔ فون: 0300-9837710

# Italiana

*Baking Range*

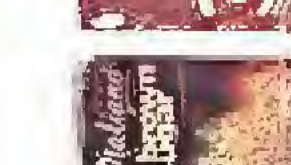
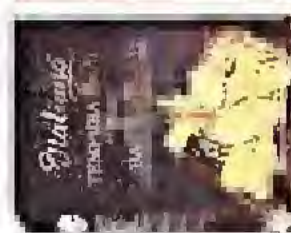
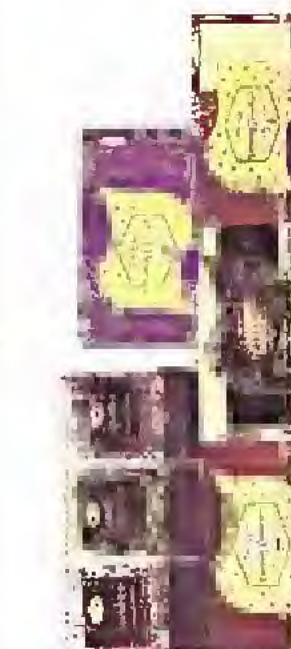
- Brownie Mix (Traditional Chocolate Fudge)
- Brownie Mix (Dark Chocolate Fudge)
- Cake Mix (Moist Super)
- Pound Cake Mix
- Marble Cake Mix

شینیٹا لائبریری  
دوکان نمبر 57 بنیاں چوک صدر بازار  
ہری پور۔ فون: 0300-9837710

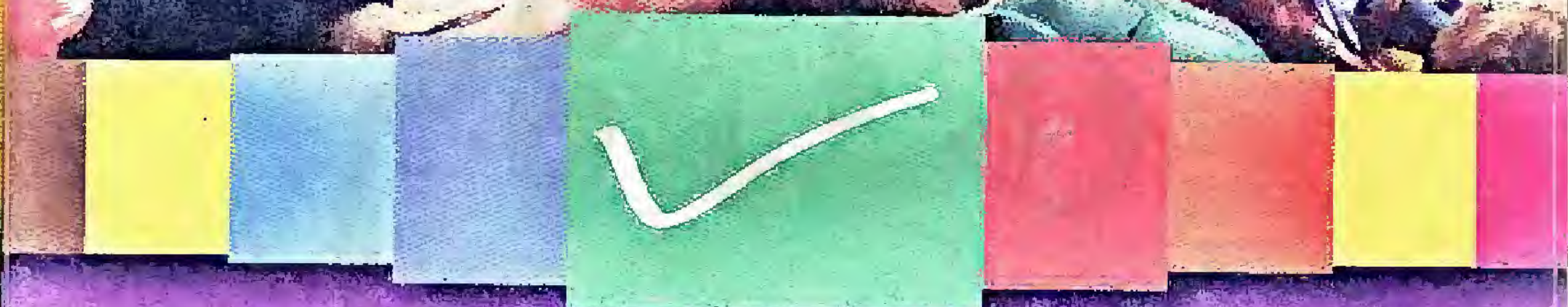


**Product Range**

- Cake Mix, Brownie Mix
- Cocoa Powder
- Tempura Flour
- Self Raising Flour
- Cooking Chocolate







کیونکہ خوشیوں کے رنگ و پواروں کے رنگ سے زیادہ قیمتی ہوتے ہیں



COLORS OF HAPPINESS



[www.happilacpaints.com](http://www.happilacpaints.com)



[www.facebook.com/happilacpaints](https://www.facebook.com/happilacpaints)





Ready to Cook



Nuggets Bun Gae

Chuggets



Chicken Cheese Nuggets

Rs. 25 OFF Per Pack



JOIN US AT  
www.facebook.com/seasonsfoods



Halal



Available at all Major Retail Stores and Company Maintained Outlets



apna apna

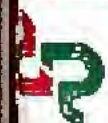
www.menu.com.pk | comments@seasonsfoods.com.pk





# Biryani Masala

*Enjoy the Original Delicacy!*



A.R. FOODS (PVT) LTD.

32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Humak, Islamabad, Pakistan.

Tel: +92 51 4490471-4 (4 Lines) Fax: +92 51 4491117

e-mail: arf@arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk



/Phool.pk



SHOP ONLINE

http://arfcoo's.com.pk

**FOR RECIPES**

Type <Phool>

send SMS to **8227**



BUNNY'S<sup>®</sup>

Quality is our  
Major Ingredient!





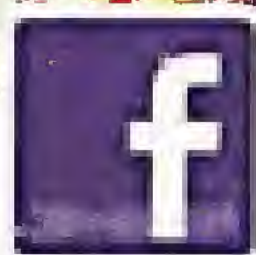






**MURREE BREWERY**  
ISO 9001, 14001, HACCP & OHSAS  
Certified Company

**Every Sip... Extra Pleasure!**  
**Murree Brewery Malts**



/MurreeBrewery | [www.murreebrewery.com](http://www.murreebrewery.com)



# دی ہوم ریسیورنٹ

Issue No. 1

20  
Recipes

To delight your  
taste buds.



## اچاری میکرونی



۴۔ اب اس میں دہی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آگ پر پکائیں۔ اسکے بعد اس کو اتار کر گرم پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: بکرے کے گوشت کے ساتھ 3 کپ پانی ڈال کر 40 منٹ تک یا گوشت کے کھنے تک پکائیں۔ (اسٹیپ نمبر 3)

۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا ابالیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاردیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی بین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب اس میں چکن اور اچاری مھلاؤ کا ساشے ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اسکے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر ابال آئے تک پکائیں۔ اسکے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔



### شاپنگ لسٹ

۳۰۰ گرام	چکن بھڑی کا
01: ۰۱	پادنگی ہوئی
01: ۰۱	لہسن پست
01: ۰۱	ادک پست
01: ۰۱	دہی
08: ۰۰	کوکو مک
04: ۰۰	ہری مرچ کی ہوئی
01: ۰۱	تیل
01: ۰۱	بیک پارلر مھلاؤ بکری

### کتنی پاستا پکائیں؟

اگر آپ پاستا کو خوش کے طور پر چینی کر رہے ہیں تو ہر فرد کے لئے 4 اونز (یعنی آدھا کپ) پستہ پاستا کا مناسب ہے۔

اپنے پاستا سے حلقہ سڑوں کو consumers@bakeparlor.com پر بھیجیں۔ آپ کا سوال

### موسم کے مزے

موسم گرما کا سب سے انمول تھنڈا آم۔ بچوں کا بادشاہ، یہ بہترین وٹامن اور سٹریٹ کا خزانہ بھی ہے۔ پیش ہے موسم کے اس پھل کا مزہ اڑانے کی ایک نئی ترکیب۔ چکن اور پاستا کری می جیگو ساس کے ساتھ۔ ایک بڑے برتن میں نمک ملا پانی ابال کر ایک کپ پنی پاستا ابال لیں۔ آدھا کپ اٹلی ہوئی چکن فرائی بین میں تھوڑے سے آئل میں لیں، ایک لہسن، ایک ہری پیاز اور ایک آم کو فرائی بین میں مکس کریں 5 منٹ پکا کر ابلدا ہو پاستا اور پاؤ کپ بالائی ملائیں۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد برائے سائڈ لائن پیش کریں۔





# MASALA

## TV FOOD MAG



Volume 6 Issue 62 September 2014

### Content



39

> Masala Mornings

صبح کی ماسالا

45

> Chaska Pakanay Ka

چسکا پکانے کا

53

> Tarka

تارکا

59

> Food Festivals

خوراک کے میلے

65

> Chef At Home

گھر پر کھانا پکانے والا

17

> Editorial

اداریہ

19

> City News

پاکستان بابت پاکستانی اخباروں کا مہرہ

25

> Health and Science

صحت و سائنس

27

> Food

خوراک

33

> Live69

پاکستان کی زندگی

71

> Lively Weekends

لاہور کی ایک ایڈیٹر



# Adam's®

*For Healthy Life!*

Enjoy the real taste of  
Adam's products on this  
**Eid-ul-Azha**



[info@adams.pk](mailto:info@adams.pk)

Office: Quid-e-Azam Industrial Estate, Kot Lakh Pat, Lahore. Phone: 04235317404-06



## Editorial

محترم قارئین  
السلام علیکم!

رمضان المبارک میں کھانے پینے سے احتیاط کا سلسلہ بند ہوتا ہے لیکن جیسے ہی شوال کا چاند نظر آتا ہے ویسے ہی گھر کے باورچی خانے انواع و اقسام کے کھانوں سے مہک اٹھتے ہیں۔ عید کے بعد شادیوں کا موسم شروع ہو جاتا ہے جس میں رہی سہی کسر بھی پوری ہو جاتی ہے۔ شادیوں میں دل بھر کے مرغن کھانے پکائے اور کھلائے جاتے ہیں جو رمضان المبارک میں بتدریج بہتر ہونے والے جسمانی نظام کی خرابی کا باعث بن جاتے ہیں۔ شادیوں میں مرغن کھانے طرح طرح کے میٹھے اور تیزابی مشروبات انتہائی تاخیر سے پیش کئے جاتے ہیں۔ لوگوں کے پاس خصوصاً سندھ میں کھانا کھانے کے بعد اسے ہضم کرنے کا وقت نہیں ہوتا کیوں کہ شادیاں اب بھی دیر تک چلتی ہیں اس لئے مہمان گھر جا کر سو جاتے ہیں جو کسی بھی طرح صحت کے لئے مفید نہیں ہے جب کہ پنجاب میں منعقدہ شادی کی تقریبات میں جلد کھانا پیش کئے جانے کا قانون ہے جس کی وجہ سے لوگوں کو گھر جا کر مرغن کھانوں کو ہضم کرنے کا وقت مل جاتا ہے۔ کراچی سمیت دیگر شہروں میں بھی جہاں شادیوں کی تقریبات تاخیر کا شکار ہیں اس اچھی روایت کو قائم کیا جانا وقت کی اہم ترین ضرورت ہے۔

یہ امر واقعی ہے کہ ہمارا سست پڑتا طرز زندگی بے شمار بیماریوں کی جڑ ہے جو دل سمیت مختلف امراض کے اضافے کا سبب ہے۔ دل کے مریضوں کی تعداد میں اضافے نے عالمی برادری کو تشویش میں مبتلا کر رکھا ہے اسی وجہ سے ہر سال ستمبر کے آخری اتوار کو عالمی یوم قلب سے منسوب کرتے ہوئے اس حوالے سے آگاہی کے خصوصی پروگرام مرتب کرائے جاتے ہیں تاکہ لوگ اس موذی مرض سے بچاؤ کی تدابیر اختیار کر سکیں۔ ماہرین کے مطابق سال گزشتہ کے دوران دنیا بھر میں ایک کروڑ 73 لاکھ افراد امراض قلب کی وجہ سے موت کے منہ میں چلے گئے اور اگر یہی صورت حال رہی تو اگلے 15 سالوں میں دل کی بیماریوں سے مرنے والوں کی تعداد سالانہ 2 کروڑ تک پہنچنے کا اندیشہ ہے۔ پاکستان میں بھی بلا تفریق عمر امراض قلب کی شکایت کی شرح تشویشناک حد تک تیزی سے بڑھ رہی ہے ماہرین کے مطابق اس کا فوری سدباب انتہائی ضروری ہے۔

دل کی بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لئے ایک جانب طرز زندگی کو بہتر بنانے اور دوسری جانب خوراک کو متوازن کرنے کی ضرورت ہے۔ اپنی غذا میں پھل، سبزیاں اور تازہ جوس شامل کریں جلد سونے، صبح سویرے اٹھنے اور ورزش کو معمول بنائیں۔ یاد رکھئے کہ تھوڑی سی احتیاط اور توازن زندگی کو بڑے مسائل سے بچانے کا سبب بن سکتی ہے۔

شہناز رمزی



چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جاسٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار

ایڈیٹر ایلسٹن۔ نصر خان، اسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد

سینئر ایڈیٹر۔ سید نیل احمد، ایڈیٹر۔ یوسف رضوی، عکاسی۔ حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی

03333222353 - فون: munawar.h@masalatv.tv

ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ہم ٹیٹ ورک لیمیٹڈ۔ 10/11، حسن علی اسٹریٹ، الجمال ٹاؤن آئی چندر نگر روڈ کراچی۔ 74000 پاکستان۔ بوائے۔ این: 111-486-111 (کراچی) فکس: 92-21-32628640

مزید معلومات کے لئے: shanaz.rainzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

MASALA 17 EDITORIAL





- No Preservatives
- Premium Recipe
- More Chicken
- Quality Ingredients



# Premium SHAMI KABAB

شامی کباب



Also available



SEEKH KABAB



GOLA KABAB

NEW  
RECIPE



Available at all leading stores nationwide

add NEW  
FLAVOURS  
to life !!

[www.simplysufi.com](http://www.simplysufi.com)





## ”پاکستان کا ذوق“ پاکستانی کھانوں کا مزہ

شازیہ انوار

سمون پک ہوٹل میں جشن آزادی کے حوالے سے خصوصی ہفتے کا اہتمام

منائے جانے والے ہفتے میں ہم نے ریستوران کی تزئین و آرائش کو مقامی رنگ میں پیش کیا ہے۔ استقبال کو ایک جھونپڑی کی صورت دی گئی ہے جہاں پر رکھی گئی پیسہ اجڑک حلقہ بروایتی کرسیاں دیکھنے والوں کی توجہ اپنی جانب مرکوز کر رہی ہیں۔ اس موقع پر ہم نے پاکستان کے مختلف صوبوں کے پکوان پیش کرنے کے ساتھ ساتھ حقہ اور پان کا بھی اہتمام کیا ہے جو منظر میں حقیقی رنگ بھرنے میں معاون ہیں۔

”مصالہ“ سے بات چیت کرتے ہوئے جنرل فیجر سمون پک ہوٹل منصور احمد نے کہا ”سمون پک نے اس ہفتے کو آزادی کی تقریبات سے منسلک کرتے ہوئے اپنے لوگوں کے لئے فخریہ طور پر پیش کیا ہے۔ پاکستانی کھانے ہر انداز سے بہترین ہیں اور مجھے اس بات کا یقین ہے کہ کوئی بھی پاکستانی اپنے کھانوں سے کنارہ کش نہیں ہو سکتا۔ ہمارے کھانے ہماری متنوع ثقافت اور ورثے کے عکاس ہیں۔ کیوں کہ سمون پک ہوٹل میں غیر ملکی صارفین کی بڑی تعداد مقیم رہتی ہے اس لئے میں سمجھتا ہوں کہ اس ہفتے کا انعقاد مقامی صارفین کے ساتھ ساتھ ہمارے غیر ملکی صارفین کے لئے ایک خوشگوار تجربہ رہا ہے۔“

مرزا منصور احمد نے مزید کہا ”ہماری پوری توجہ اپنے صارفین کو گھر جیسا لگنے فراہم کرنے کی جانب مرکوز رہتی ہے۔ ہم اپنے مہمانوں کو تازہ کھانے فراہم کرتے ہیں۔ ہمارے ایگزیکٹو شیف کھانوں کی تراکیب میں تنوع پیدا کر کے مہمانوں کی داد سیتے ہیں۔ سمون پک میں کئے جانے والے تجربات مہمانوں کی پسندیدگی کی سند حاصل کرتے ہیں جس پر ہم نازاں ہیں۔“ انہوں نے بتایا کہ وہ قریب والے دنوں میں بھی اپنے صارفین کے لئے مزید ابرار و دلچسپ چیزیں پیش کرنے کی منصوبہ کر رہے ہیں۔ ■

سمون پک ہوٹل نے پاکستان کے قومی دن کے حوالے سے گزشتہ دنوں اپنے پاکستانی ریستوران میں ”پاکستان کا ذوق (Tastes of Pakistan)“ کے عنوان سے ایک ہفتے کا اہتمام کیا جس کا مقصد پاکستان کے مختلف صوبوں کی ثقافتوں کو اجاگر کرنا تھا۔

اس حوالے سے منعقدہ ہفتہ 8 سے 14 اگست پر مشتمل تھا۔ اس دوران سمون پک آنے والے صارفین کے لئے خصوصی رات کے کھانے کا اہتمام کیا گیا تھا۔ اس دسترخوان میں ملائی بیج، مرغی کی چلی کباب (خیبر پختونخوا)، جھینگا مصالحہ (سندھ)، کٹنا (پنجاب)، روغن جوش (بلوچستان)، دبی والی مرغی کی کڑاہی (پنجاب)، بکرے کے پائے (پنجاب)، حلیم (سندھ)، کباب، پکڑے، مچھلی، بلوچی بھنڈی، لاہوری فائوڈ، کھجور، امروہ اور آم کا خلوہ، نان، شیرمال، ڈونیاں، سلیمین، لال شربت، لسی، مختلف النوع سلاوا اور اچار سمیت بے شمار پکوان شامل تھے۔

ہفتے کا باقاعدہ آغاز ایک پروکار تقریب سے کیا گیا جس کا افتتاح جنرل فیجر سمون پک ہوٹل مرزا منصور احمد نے کیا۔ اس موقع پر صحافیوں اور معززین شہر کو مدعو کیا گیا تھا۔ منعقدہ ہفتے کے انعقاد کے سلسلے میں ریستوران کو روایتی انداز میں سجایا گیا جب کہ دیڑھے مختلف صوبوں کے مقامی مہوسات زیب تن کر کے ماحول کو ثقافت سے قریب کرنے میں اہم کردار ادا کیا۔ ایک جانب مقامی موسیقی کا براہ راست سلسلہ بھی جاری تھا۔

اس موقع پر سمون پک ہوٹل کے ایگزیکٹو اسٹنٹ منیجر خذو اندر، یو۔ محترم اعوان نے گفتگو کرتے ہوئے کہا ”لوگ کا ذوق پاکستان کے مختلف صوبوں کے روایتی کانون کو روایتی انداز میں ہی پیش کرتے ہیں۔“ پاکستان کا ذوق (Tastes of Pakistan) کے عنوان سے





آپ کی ڈیلی لائف میں جس کا ہے ایک اہم رول ...

وہ ہے

ہاشمی

اسپیغول

بھوسی



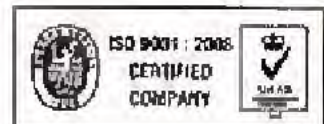
**Mohammad Hashim Tajir Surma**

E-mail: a.hashmi@cyber.net.pk Web: www.hashmisurma.com

All logos and typography of Hashmi are internationally registered trademarks & Copyright protected.



SINCE 1794







## ناشتہ صحت کے لئے نہایت ضروری

ناشتہ کرنے والے بچے چست ہوتے ہیں ناشتہ نہ کرنے والوں کا وزن نسبتاً تیزی سے بڑھتا ہے

جس پر پھلوں کو فوقیت دیتے ہیں کیوں کہ پھلوں میں غذائی ریشے زیادہ اور حرارے کم ہوتے ہیں جو ہاضمے کے لئے بہترین ہیں۔ پھلوں کے علاوہ انڈے بھی ناشتہ کو بہترین بناتے ہیں تاہم اگر تلے ہوئے انڈے کھانے ہوں تو انہیں زیتون یا سرسوں کے تیل میں پکانا زیادہ مناسب ہے۔

ناشتہ میں جفتے میں تین سے چار مرتبہ گندم یا جو کا دلیہ بھی استعمال کرنا چاہئے۔ اس میں موجود لحمیات اور غذائی ریشے ہاضمے کو بہتر کرتے ہیں۔ دلیہ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بھی بہت مفید ہے کیوں کہ یہ ذیابیطس کی شرح میں کمی کا باعث بنتا ہے۔ ناشتہ میں کم چکنائی والا دودھ، گڑ یا شکر کا استعمال بھی کریں۔ گرمیوں میں لسی جب کہ سردیوں میں شہد ملا گرم دودھ بہترین ہے۔

ایک جدید تحقیق ثابت کرتی ہے کہ جو بچے صبح کا ناشتہ کرتے ہیں وہ امتحانوں میں بہتر کارکردگی دکھاتے ہیں پڑھائی میں نسبتاً زیادہ ہوشیار ہونے کے ساتھ جسمانی اور ذہنی کارکردگی میں بھی بہتر ہوتے ہیں جب کہ ناشتہ نہ کرنے والے بچوں کو اسکول میں نیند آتی ہے، کلاس میں دھیان نہیں ہوتا، کھیل میں چست نہیں ہوتے اور خود کو پورا دن سست محسوس کرتے ہیں۔

وزن بڑھنے کے خدشے سے ناشتہ نہ کرنے والوں کے لئے ایک ضروری اطلاع یہ ہے کہ اگر وہ ناشتہ نہیں کریں گے تو اُن کا وزن بڑھے ہوگا۔ جدید تحقیق ثابت کرتی ہے کہ صبح تمام ضروری غذائی اجزاء پر مشتمل ناشتہ نہ کرنے والے پورا دن اضافی چیزیں نہیں کھاتے جو ان کے وزن میں کمی کا سبب بنتا ہے۔ ■

کھانے کی طرح ناشتہ کے حوالے سے بھی یہ سوال نہایت اہمیت کا حامل ہے کہ آج کیا کھایا جائے؟ دیکھا یہ گیا ہے کہ ناشتہ کی میز عام طور پر مخصوص پکوانوں سے ہی سجائی جاتی ہے۔ جو لوگ ڈبل روٹی اور چائے سے ناشتہ کرتے ہیں وہ ہرکس ہارس سے یہی ناشتہ کرتے ہیں جنہیں ناشتہ میں پرائیوٹ اور انڈوں کی عادت ہوتی ہے وہ اس کے بغیر نہیں رہ سکتے۔ بہت سے لوگ ناشتہ میں صرف ایک پیالی چائے اور کچھ صرف دودھ لیتے ہیں جب کہ جدید سائنس صبح کے ناشتہ کو صحت کے لئے انتہائی اہم قرار دیتے ہیں۔

طبی ماہرین کے مطابق ناشتہ نہ کرنے والوں میں ول کے امراض پیدا ہونے کا خطرہ 27 فیصد بڑھ جاتا ہے۔ صحت مند دل کے لئے ناشتہ ضروری ہے۔ تحقیق کہتی ہے کہ ناشتہ نہ کرنا جسم کو اضافی دباؤ میں مبتلا کر دیتا ہے۔ ناشتہ نہ کرنے والوں میں کولیسٹرول کی سطح بڑھ جاتی ہے اور ایسے افراد میں انسولین کے استعمال کے لئے حساسیت بھی زیادہ ہو جاتی ہے۔

ناشتہ کی اہمیت زیادہ اس لئے ہے کہ صبح کے وقت ہمارا نظام انہضام بہتر چلتا ہے اور کھائی جانے والی ہر چیز اچھی طرح ہضم ہو کر ہمیں پورے دن کی ضرورت کے مطابق توانائی فراہم کرتی ہے۔

سوال یہ ہے کہ صبح ناشتہ میں کیا ہونا چاہئے؟

ناشتہ میں مختلف چیزوں کا استعمال کیا جاسکتا ہے بہتر یہ ہے کہ صبح کے ناشتہ میں متوازن خوراک لی جائے تاکہ دن کی شروعات اچھی ہو، جسم چست رہے اور روزمرہ کے کام بہتر انداز سے کئے جاسکیں۔ طبی ماہرین کے مطابق ناشتہ میں پھلوں کا استعمال ضروری ہے۔ کوئی بھی موہی پھل جیسے ایک سیب آدراؤ آؤ بخارے امرود اور کیلا لیا جاسکتا ہے۔ ماہرین پھلوں کے





# روحانی سیما

معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری  
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش  
آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

مشورے اور استخارے کا کوئی ہدیہ نہیں ہے۔ آپ کے مسائل صیغہ راز میں رکھے جاتے ہیں نام آپ کی اجازت کے بغیر قطعی شائع نہیں کیے جاتے، مکمل مجھرو سے کے ساتھ رُجوع کریں۔

رہنمائے (صداقی آباد)

قادری انگل: امیں آپ کی بے حد احسان مند ہوں آپ کی وجہ سے میرا اجتماعی مشکل اور ناممکن مسئلہ حل ہو گیا ہے میں انکو چار سال سے پسند کرتی تھی مگر ہماری ذات اور مسلک مختلف ہونے کی وجہ سے ہمارے گھر والے کسی طور ہماری شادی پر راضی نہیں تھے میں نے آپ سے لوح نکاح منگو کر وہ خفیہ پڑھا تھا آپ کی دعا سے دونوں خاندانوں کی باہم رفاہ مندی سے اس عید پر ہماری شادی ہو گئی ہے ہم بہت خوش ہیں اور دن رات آپ کی صحت یابی اور سلامتی کے لئے دعا کرتے ہیں آپ کی دعاؤں میں ہمیشہ یاد رکھئے گا۔

جواب: متقی رہو! اللہ پاک آپ کی جیڑی کو سلامت رکھے سرد شاد آباد ہو میری دعا میں آپ کے ساتھ ہے۔

مہر النساء (امریکہ)

اسلام علیکم! قادری بھائی یہ بخدا صرف آپ کا شکر یہ ادا کرنے کے لئے لکھ رہی ہوں میں کی سالوں سے اپنی بیٹی کی شادی کے لئے بے حد پریشان تھی اچھے ٹیک اور قلمس رشتے مانا یہاں پر بہت بڑا مسئلہ ہے دن رات پریشان رہتی تھی بیٹی کی عمر بھی تھی چلتی جارہی تھی شادی کرنا نہیں چاہتی تھی کیونکہ یہاں لڑکوں پر بھروسہ نہیں کیا جاسکتا وہ اپنے مقصد کے لئے شادی کرتے ہیں اور مقصد پورا ہونے ہی وہ اچانک غائب ہو جاتے ہیں اسی پریشان میں آپ کے موبائل نمبر پر آپ سے رابطہ کر کے اپنی پریشانی بیان کی تو آپ نے باسے پوسٹ (By Post) میرے امریکہ کے پتے پر مجھے لوح نکاح بھیجی اور وہی لحظہ ہی پڑھنے کو دیا آپ کی ہدایت کے مطابق وظیفہ مکمل کیا، وظیفہ مکمل ہونے کے تقریباً چھ بعد ایک شاہک مال میں اچانک میری ایک بہت پرانی سیکل سے ملاقات ہو گئی میری بیٹی بھی ساتھ تھی رکی ملاقات کے بعد میں نے انھیں اپنے گھر آنے کی دعوت دی ایک ہفتے بعد وہ اپنے شوہر اور بیٹے کے ساتھ ہمارے گھر آئے اور اپنے بیٹے کے لئے میری بیٹی کا رشتہ مانگ لیا کیونکہ دونوں ایک دوسرے خاندان سے واقف تھے اس لئے ہم نے رشتہ طے کر دیا اور اس طرح چٹ منگنی اور عید کے بعد چٹ بیاہ ہو گیا قادری بھائی آپ واقعی سیما ہیں یہ سب آپ کی کرامت ہے اللہ تعالیٰ آپ کو سلامت رکھے

جواب: اللہ خوش رکھے! ہو آپ کو بھی کی شادی مبارک ہو زمینوں خوشیاں نصیب ہوا اللہ پاک تمام اس باب کو ان کی ذمہ داریوں سے سنبھال دے فرمائے اور آپ کی بیٹی سمیت اور سب کی بیٹیوں کے نصیب اچھے ہوں (آمین)

نیش (کراچی)

قادری صاحب! میں نے کافی عرصے سے امریکہ جانے کے لئے اپنے شوہر اور بچوں کے ساتھ (Apply) اپنا کی کیا ہوا تھا مگر کام نہ ہوا تھا میں نے اپنی سہیلی اس مقصد کے لئے آپ سے رجوع کیا تو آپ نے بتایا کہ میرے سفر کی راہ میں رکاوٹیں ہیں ان رکاوٹوں کو دور کرنے کے لئے آپ نے مجھے لوح رواداری دی وظیفہ پڑھنے ہی واقعی راہ میں مائل رکاوٹیں ایک دم دور ہو گئیں کیونکہ عید کے بعد ہماری اسلام آباد سے انڈیا کال (Call) آگئی تھی 13 اگست کو ہمارا انڈیا بھائیوں کا یہ تاریخ تھی جب لاٹک لارنج کی وجہ سے اسلام آباد جانے والے تمام ہوائی اور زمینی راستے بند ہو رہے تھے مگر میرے سفر کی راہ میں مائل رکاوٹیں تو آپ کے وظیفے کی برکت سے ختم ہو چکی تھیں آپ کا وظیفہ پڑھتے ہوئے ہم اسلام آباد پہنچے اور انڈیا پوریا اور اپنی دعاؤں سے ہم سب کو ویزا (Visa) مل گیا یہ سب آپ کی وجہ سے ممکن ہوا میں آپ کی بے حد ممنون ہوں اللہ آپ کو بھی عطا فرمائے

جواب: متقی رہو! اللہ پاک آپ کی زندگی میں آپ کے اور آپ کے بچوں کے لئے عظیم آسائیاں فرمائیں اور زندگی کی راہ میں ہر رکاوٹ کو دور فرمائیں۔ (آمین)

مسز کمال (اسلام آباد)

قادری صاحب! میرے شوہر کا راد یہ میرے ساتھ بہت محبوب تھا اللہ تعالیٰ نے اس دنیا کی برکت سے گوازا ہوا ہے کسی چیز کی کمی نہیں ہے مگر شوہر کی فتنہ کی کمی ہے مگر میں نے اپنے بعد کوئی بات نہ کہہ کر نہیں کرتے تھے نہ مجھ سے نہ بچوں سے گھر آنے نہیں ہوئے کھانا کھانا اور TV کے سامنے موبائل لپکھ رہے اور نہ جانے کن کن سے سرگوشیوں میں باتیں کرتے رہتے تھے اندازہ تو ہو جاتا تھا کہ عورتوں سے باتیں کر رہے ہیں قریب مجھ پر کھڑے کی کوئی کڑوا لکھ کر گیلری میں چلے جاتے تھے پھر آدھی آدھی رات تک وہاں کھڑے ہو کر باتیں کرتے رہتے تھے بہتر پڑا کر لیتے تو (Messages) کرتے رہتے تھے میں ان کی اس عادت سے بہت پریشان اور کج تھی آپ کو (Call) کر کے ہانا کھانا لانا آپ نے مجھے لوح قدم اور یا قوت (عید پر دعا کی کہ اسے گھوٹھی میں پھینک دو اور وظیفہ بھی پڑھنے کو راجب سے میں نے آپ کا دعا کی کیا ہوا (گھوٹھی) اگھوٹھی بخاک کر پڑا ہے اور وظیفہ پڑھا ہے حیرت انگیز طور میرے شوہر کے رویے میں تبدیلی آئی ہے میں یہ تو نہیں کہتی تھی کہ ہلک ٹھیک ہو گئے ہے لیکن 40% فیصد تک مثبت تبدیلی ہے اب گھر آنے کے بعد میرے اور بچوں کے ساتھ جھگڑا بات نہ کہہ کر رہے ہیں ہاں گھوٹھے بھی لے جاتے ہیں اور جب بھی بچوں کو سکول میں (Parent)

(Meeting) ہوتی ہے میرے ساتھ لازمی جاتے ہیں کال ٹیچر سے بچوں کے بارے میں سوال جواب کرتے ہیں بچوں کے مستقبل فکر مند رہتے ہیں میرے ساتھ بھی بہت Loving اور Caring ہو گئے ہیں اور یہ سب لوح قدم آپ کے ٹیک پتھر یا قوت اور وظیفے سے ہوا ہے اللہ تعالیٰ آپ کے عظیم مزید اضافہ فرمائے

جواب: اللہ خوش رکھے! اللہ پاک آپ کی محنتوں میں اضافہ فرمائے آپ کے گھر کو خوشیوں کا گہوارہ بنائے رکھے وظیفے کو ابھی جاری رکھیں انشاء اللہ تعالیٰ مزید بہتری آئے گی۔

ساجدہ (صوابی)

قادری صاحب! میں نے آپ سے پسند کی شادی کے لئے لوح نکاح لیا تھا لڑکے والے ہماری شادی پر راضی نہیں ہوتے تھے آپ کا وظیفہ پڑھنے سے اب راضی ہو گئے ہیں ہماری سہیلی بھی ہو گئی ہے 28 ستمبر بروز اتوار ہم شادی کی تاریخ رکھنا چاہ رہے ہیں اگر یہ تاریخ ہمارے لئے مبارک ہے تو ہم تاریخ بھی کر لیں ورنہ ہر صاحب کتاب آپ کے پاس ہے آپ جو تاریخ بتائیں گے ہم وہ تاریخ طے کر لیں گے۔

جواب: متقی رہو! تاریخ تو جھجک ہے مگر آپ کے نکاح کے لئے اقوام کا ان نہیں ہے آپ حساب کتاب نہ کیے بغیر آپ کا سہی دن چھوڑنا ہے لہذا آپ نکاح کی تاریخ 25 ستمبر بروز جمعرات مقرر کر لیں انشاء اللہ یہ تاریخ اور دن مبارک ثابت ہوگا۔

عادل خان (دکن)

قادری صاحب! میرا دینی کافی بڑا کاروبار ہے مگر کچھ عرصے سے کاروبار نقصان میں جا رہا تھا میں نے کاروبار میں برکت کیلئے آپ سے لوح بھی منگوائی تھی وظیفہ بھی ابھی پڑھا ہوں اللہ اللہ کاروبار بہت بہتر ہو گیا ہے اب مبارک پتھر بھی پڑھا لی کر کر دیتے ہیں ہر مبارک پتھر کون سے ہے مجھے بتائیں میں وہ بھی منگواؤں گا۔

جواب: جیسا آپ کا مبارک پتھر اول ہیرا اور دوم یاقوت جس طریقے سے آپ نے لوح منگوائی تھی اسی طریقے سے اپنا مبارک پتھر بھی حاصل کر سکتے ہیں

رشیدہ خاتون (لاہور)

قادری صاحب! میری بیٹی کے رشتے میں رکاوٹ ہے مجھے اُنکے لئے لوح نکاح چاہئے کیسے حاصل کر سکتی ہوں طریقہ بتادیں۔

جواب: اللہ خوش رکھے! لیکن میرے مندرجہ ذیل موبائل نمبر پر کال (Call) کر کے منگوانے کا طریقہ معلوم کر لیں۔

ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600

0336-2297786

0333-2105914

0308-2543444

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com

qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

Lucky Stone

مبارک پتھر



روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (گیتھروں) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، اگھوٹھی ہوا کر پائیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سنورتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔



## عالمی یوم قلب

عالمی ادارہ صحت کے مطابق دل کے امراض سے ہر سال ایک کروڑ 70 لاکھ سے زائد افراد لقمہ اجل بنتے ہیں

ایک مطالعاتی جائزے کے نتائج سے اخذ کیا کہ خوراک میں زیادہ پھل اور سبزیاں شامل کر کے انسان باسانی دل کے امراض کو دور رکھ سکتا ہے۔ اس تحقیق میں 8 لاکھ سے زائد ایسے افراد کا ڈیٹا اکٹھا کیا گیا جنہوں نے پھل اور سبزیوں کو اپنی خوراک کا لازمی جز بنایا تھا۔ یہ تحقیق 4 برس سے 26 برس تک جاری رہی اور اس دوران 56 ہزار افراد کی موت واقع ہوئی۔ ماہرین کے مطابق پھلوں اور سبزیوں میں ایسے حیاتین، ریٹے اور نباتات پائے جاتے ہیں جو انسان کے جسم میں خون کے دورانے کو بہتر بناتے ہیں۔

امریکہ کی ایک یونیورسٹی میں کی جانے والی تحقیق سے انکشاف ہوا ہے کہ روزانہ تربوز کی ایک خاش کھانے سے دل کی بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ تربوز میں موجود قدرتی اجزاء نہ صرف بلند فشار خون کی سطح برقرار رکھتے ہیں بلکہ دل کے دورے کے خلاف بھی موثر ڈھال کے طور پر کام کرتے ہیں۔

ہماری خوراک میں گوشت کا استعمال بہت بڑھ گیا ہے جو دل کے امراض کا باعث بن رہا ہے۔ ماہرین کے مطابق گوشت کے ساتھ پیاز کا استعمال بھی بڑھا دیا جائے تو دل کے امراض کے خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے۔ امریکی ماہرین کی ایک تحقیق کے مطابق روزانہ 2 گلاس کینو کا جوس پینے سے دل کے امراض سے بچاؤ ممکن ہے۔ مالٹوں میں قدرتی طور پر پایا جانے والا ایس پریٹین (hesperidin) نامی پلانٹ کیمیکل پایا جاتا ہے جو دل کے امراض سے محفوظ رکھنے میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے تو پھر پرہیز غذائے سے بہتر ہے کوئی شے جانتے ہوئے بازاری کھانوں اور تیزابی مشروبات سے پرہیز کریں۔ اپنی غذا کو سادہ بنائیں اس میں سبزیوں، پھلوں اور قدرتی مشروبات کی مقدار بڑھائیں۔ ■

وقت کی جدیدیت نے دنیا بھر کے لوگوں کو جہاں زندگی سہل بنانے کے لئے انواع و اقسام کی چیزیں مہیا کی ہیں وہاں نئی بیماریاں بھی منظر عام پر آئی ہیں جس میں مختلف طرح کے سرطان، ذیابیطس، بلند فشار خون اور دل کے امراض سرفہرست ہیں۔ دنیا بھر کے محققین اور طبی ماہرین ان بیماریوں کے سدباب کے لئے کوشاں ہیں اور دن رات تحقیقی عمل جاری ہے۔ عوام میں ان بیماریوں کے شعور کو بیدار کرنے کے لئے سال میں ایک دن مختلف بیماریوں کے نام سے منسوب کئے گئے ہیں جس میں عوام کو ان بیماریوں کے خوالے سے بطور خاص آگاہی فراہم کی جاتی ہے۔ اقوام متحدہ کے چارٹر کے مطابق 1980ء سے ہر سال ستمبر کے آخری اتوار کو دنیا بھر میں "عالمی یوم قلب" منایا جاتا ہے۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق دل کے امراض سے ہر سال ایک کروڑ 70 لاکھ سے زائد افراد لقمہ اجل بنتے ہیں۔ دنیا بھر کی طرح سے پاکستان میں بھی عوام تیزی سے اس مرض کا شکار ہو رہے ہیں۔ عالمی ادارہ صحت کی رپورٹ کے مطابق پاکستان میں 40 سال سے کم عمر افراد میں دل کے امراض کی شرح یورپی ممالک کی نسبت 10 گنا زیادہ ہے۔ ماہرین اس کی وجہ مغرب کے مسٹر دہندہ طرز زندگی اپنانے کو قرار دے رہے ہیں۔ پاکستان ایک ایسا ملک ہے جہاں 40 سے 45 برس کی عمر کے لوگوں میں دل کا عارضہ لاحق ہوتا ہے۔ دور ہائی بل دل کے امراض امیر لوگوں میں تصور کئے جاتے تھے مگر اب دل کا مرض سفید پوش اور غریب مریضوں میں زیادہ نظر آ رہا ہے۔ پاکستانی معاشرے میں تمباکو نوشی، بازاری کھانے اور ورزش سے گریز نظر آ رہا ہے۔

محققین کے مطابق کھانوں میں احتیاط دل کے امراض سے دور رکھ سکتی ہے۔ تحقیق دانوں نے







# پاکستان

Starting: 18<sup>th</sup> Sep. 2014  
Every Thursday at 8:00 p.m.

نویسنہ: شادیلا | ہدایت: نسیم لطیف | پروڈیوسر: اویس بکیر  
اداکار: اکبر ممتاز، نسیم منیر اور انوشے عباسی



[/humstaray](#) [/humstaray](#) [www.humstaray.tv](http://www.humstaray.tv)



# سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

## گاجر سرطان کے خلاف تریاق

ماہرین نے کئی سالوں کی تحقیق کے بعد اس بات کا دعویٰ کیا ہے کہ گاجر کا استعمال نہ صرف سرطان کی گھنٹیاں بننے کے عمل کو روکتا ہے بلکہ اس کا مسلسل استعمال سرطان کے موذی مرض پر قابو پانے میں بھی معاون ثابت ہوا ہے۔ زرعی تحقیقاتی ادارے کے ماہرین زراعت کی ایک ٹیم نے کئی سال تک سرطان زدہ چوبوں پر گاجر کے استعمال کی تحقیق کی تو یہ بات سامنے آئی کہ گاجر کا لگاتار استعمال سرطان کے موذی مرض کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرنے کی بہت زیادہ صلاحیت رکھتا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ جن چوبوں پر تجربات کئے گئے تھے ان میں سے ہر تیسرا چوبہ سرطان کے مرض میں بڑی طرح مبتلا تھا۔ تاہم گاجر کے ہندرج استعمال سے ان کے مرض پر قابو پالیا گیا۔ گاجر کے جوس میں وٹامن اے کا بہت بڑا ذخیرہ موجود ہوتا ہے جو پیٹ کے کینسر ختم کرنے کے لئے مفید ہوتا ہے۔



## دہنی دباؤ سے نجات کے لئے کیلے کھائیں

کیلے میں تین طرح کی قدرتی شکر پائی جاتی ہے۔ سکروز، فروکٹوز اور گلوکوز جبکہ کیلے میں ریٹے بھی موجود ہوتے ہیں ان ہی خونیوں کی وجہ سے کیلوں کو فوری توانائی پہنچانے کا ایک اہم ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ 2 کیلے کھانے سے 90 منٹ کے لئے توانائی مل سکتی ہے یہی وجہ ہے کہ دنیا بھر کے کھلاڑی کیلوں کو اپنی خوراک کا جزو بنائے رکھتے ہیں۔ کیلے دہنی دباؤ سے نمٹنے کی صلاحیت دیتے ہیں۔ دہنی دباؤ کا شکار افراد کیلے کھا کر اس کیفیت سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق اس کی ایک وجہ کیلے میں پائے جانے والی لحمیات "ٹرائیپٹوفین" ہے جو مزاج کو بہتر بناتا ہے علاوہ ازیں کیلے میں موجود فولاد کی وجہ سے جسم میں ہسٹوگلوبن زیادہ بنتا ہے اور نیند لانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔



## مچھلی کا تیل دماغی سُستی دُور نہیں کرتا

جدید طبی تحقیق کے مطابق مچھلی کے تیل پر مشتمل کپسول اور سیرپ بڑھاپے میں دماغ کی استعداد کو بڑھانے میں مددگار ثابت نہیں ہوتے۔ تحقیق میں 70 سے 80 سال کے بزرگوں پر 2 سال تک مچھلی کے تیل اور اس میں شامل اومیگا تھری اجزاء کو چیک کیا گیا جس میں 867 بزرگ تھے۔ ان بزرگوں کو دو گروہوں میں تقسیم کر کے مچھلی کا تیل اور عام کھانے والا تیل استعمال کرایا گیا۔ 2 سال بعد معلوم ہوا کہ دونوں گروہوں میں شامل افراد کی استعداد کار میں کوئی اضافہ عمل میں نہیں آیا۔ واضح رہے کہ اس سے قبل ہونے والی متعدد طبی تحقیقات میں اومیگا تھری جزو کو بڑھاپے میں دماغ کی سُستی کو بہتر کرنے کے لئے بہترین قرار دیا جا چکا ہے۔





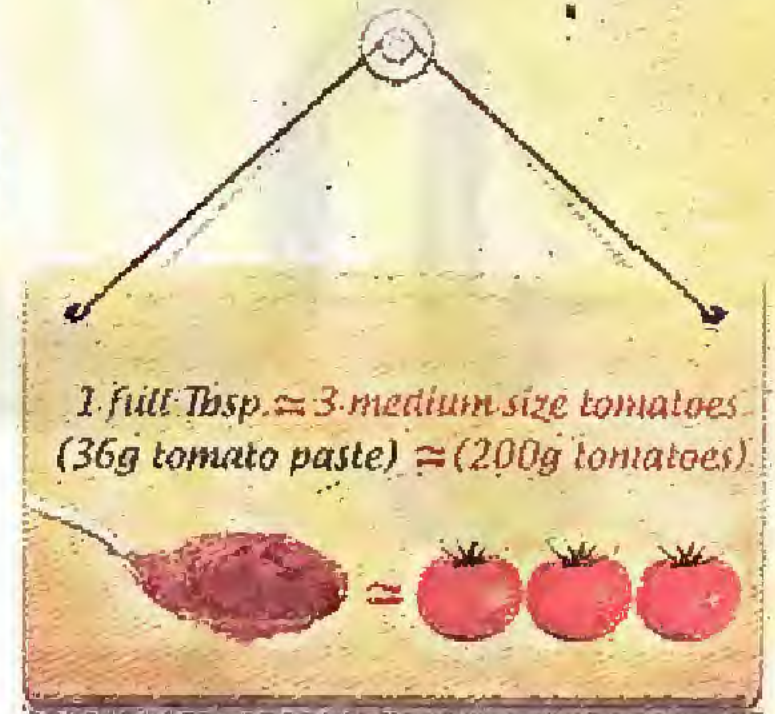
MITCHELL'S®

# Tomato Paste

اصلی ٹماٹروں کا گڑھ ایسیٹ



Contains  
concentrate of  
2.5kg fresh  
tomatoes



- مچلر ٹو میٹو پیسٹ 100 فیصد خالص ٹماٹروں کے گودے سے شیٹ آف دی آرٹ ٹیکنالوجی پلانٹ پر تیار کی گئی ہے۔
- مچلر ٹو میٹو پیسٹ بیج اور چھلکوں کے بغیر حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کی جاتی ہے۔
- گوشت ہو یا سبزی، پاستا ہو یا پیزا، مچلر ٹو میٹو پیسٹ کم وقت میں ہر ڈش کو مزیدار بناتی ہے۔
- ایک کھانے کی چمچ ٹو میٹو پیسٹ 3 درمیانے سائز کے ٹماٹروں کے برابر ہے۔

✓ No Preservatives

✓ No Artificial Flavours

✓ No Artificial Colours





## Aloo Bhujia

### Ingredients:

Potatoes	½ kg
Garlic (finely cut)	4
Cumin seeds	1 tsp
Long dried red chillies	8
Turmeric powder	½ tsp
Dried mango	4 pieces
Salt	to taste
Mustard oil	1 cup

### Method:

- Heat oil in a wok and fry garlic golden; add potatoes and salt.
- Cook till half done.
- Add remaining ingredients and keep on dum. Serve.

## آلو کی بھجیا

اجزاء:

½ کلو	آلو
4 جوے	لہسن (باریک کئے ہوئے)
ایک چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
8 عدد	سنوکی لمبی لال مرچیں
½ چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
4 عدد	سنوکی ہوئی کھٹائی
حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی	سرسوں کا تیل

### ترکیب:

کڑا ہی میں سرسوں کا تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں پھر آلو اور نمک ملا کر ٹکلی آٹھ پر آلوؤں کے ½ گل جانے تک پکائیں۔ اس میں باقی اجزاء ڈالیں اور دم پر رکھ دیں۔





## Daigi Pasanday

### Ingredients:

Beef undercut	1/2 kg
Raw papaya paste	2 tbsp
Yogurt (whipped)	1 cup
Daigi red chillies	4
Vinegar	2 tbsp
Chickpeas (roasted)	2 tbsp
Peppercorns	6
Cumin seeds	1 tsp
Black cumin seeds	1 tsp
Tandoori masala, poppy seeds	1 tbsp each
Lemon juice	4 tbsp
Fresh mint	1 bunch
Onions (finely cut)	4
Green chillies	few
Salt	to taste
Oil	1 cup
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing

### Method:

- Pound undercut lightly with a mallet; marinate with papaya and salt.
- Mix vinegar and little water in red chillies; boil for a few minutes. Grind.
- Grind chickpeas, both cumin seeds, poppy seeds and peppercorns; add to undercut.
- Add tandoori masala, red chilli paste, yogurt, 1/2 lemon juice and salt; set aside.
- Heat oil in a pot; fry onions. Remove 1/2 onions.
- Add undercut to remaining onions; cook with lid on till tender.
- Fry; add remaining lemon juice, mint and green chillies; keep on dum.
- Garnish with coriander; serve.

## دیگی پسندے

اجزاء:

تندوری مصالحہ خشخاش	ایک ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچ
پودینہ	ایک گڈی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ہری مرچیں	چند عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
ہر ادھنیا (باریک کٹا ہوا)	چھڑکنے کے لئے
گائے کے پسندے	1/2 کلو
پکا ہوا کچا پیٹا	2 کھانے کے چمچ
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
دیگی لال مرچیں	4 عدد
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچ
چنے (بھنے ہوئے)	2 کھانے کے چمچ
ثابت کالی مرچیں	6 عدد
ثابت سفید زیرہ	
ثابت کالا زیرہ	ایک ایک چائے کا چمچ

### ترکیب:

پسندوں کو کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا سا ٹچل کر پینٹا اور نمک لگا دیں۔ دہی مرچوں میں سرکہ اور تھوڑا سا پانی ملا کر چند منٹ تک ابالیں اور نکال کر پیس لیں۔ چنے، کالا اور سفید زیرہ خشخاش اور کالی مرچیں پیس کر پسندوں میں ملا دیں۔ اس میں تندوری مصالحہ پیس ہوئی دیگی مرچ، دہی، 1/2 لیموں کا رس اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے پیاز تلیں اور اس میں سے 1/2 پیاز نکال دیں، باقی پیاز میں پسندے ملائیں اور ڈھکن ڈھانک کر پسندے گھٹے تک پکائیں۔ پسندے بھجوتیں اور باقی لیموں کا رس، پودینہ اور ہری مرچیں ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار پسندے ہر ادھنیا چھڑک کر دم پر رکھ دیں۔





## چنے کی دال گوشت اجزاء:

### Gram Lentils Mutton

#### Ingredients:

Mutton pieces	½ kg
Gram lentils (boiled)	1 cup
Onions (finely cut)	2
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Cinnamon (roasted and powdered)	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Water (hot)	4 cups
Salt	to taste
Oil	1 cup
Fresh mint, green chillies, lemon juice, ginger	for sprinkling

#### Method:

- Cook mutton with ½ water, onions, red chillies, turmeric, ginger/garlic and salt.
- When dry, add lentils and remaining water; cook till well-mixed.
- Add remaining ingredients; keep on dum.
- Sprinkle lemon juice, mint, chillies and ginger on top.
- Serve.

بھٹی اور پیس دار چینی	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
گرم پانی	4 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
پودینہ ہری مرچیں	
لیموں کا رس اور نمک	چھڑکنے کے لئے
بکرے کی بوٹیاں	½ کلو
چنے کی دال (آلی ہوئی)	ایک پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسپا ہوا لہسن اور مک	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی بلدی	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسپا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ

#### ترکیب:

دستکی میں بوٹیاں پانی پیاز لال مرچ بلدی لہسن اور مک ملا کر پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو اس میں دال اور باقی پانی شامل کر کے دال اور گوشت یکجا ہونے تک پکائیں۔ اس میں باقی اجزاء ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار دال گوشت پودینہ ہری مرچیں لیموں کا رس اور اور مک ڈال کر پیش کریں۔





## بھنا ہوا گوشت

اجزاء:

### Bhuna Gosht

#### Ingredients:

Beef pieces	1 kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Lemon juice	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	4
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Bihari masala (packaged)	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup

#### Method:

- Cook meat with ginger/garlic and yogurt in a wok.
- When water dries and meat is tender, add Bihari masala, red chillies and oil; fry.
- Add green chillies, lemon juice, pepper, cumin and salt; keep on dum for 10 minutes.
- Serve hot.

گائے کی بوٹیاں	ایک کلو
دہی (پھیٹی ہوئی)	ایک پیالی
لیمون کارس	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
بھنا اور پیاسفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
بھاری مصالحہ (پکٹ والا)	ایک کھانے کا چمچ
پیاسہ لہسن اور مک	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی

#### ترکیب:

کڑا ہی میں بوٹیاں لہسن اور مک اور دہی ڈال کر پکنے دیں۔ گوشت گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو اس میں بھاری مصالحہ لال مرچ اور تیل شامل کر کے بھجھیں۔ اس میں ہری مرچیں لیمنوں کارس کالی مرچ سفید زیرہ اور نمک ڈال کر 10 منٹ دم پر رکھیں اور گرم گرم پیش کریں۔





## Reshmi Biryani

### Ingredients:

Chicken pieces	1 ½ kg
Rice (boiled)	2 ½ cups
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Yogurt	1 cup
Green chillies (crushed)	8
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lemon juice	4 tbsp
Fresh cream	500 grams
Onions (finely cut)	3
Milk (fresh)	1 cup
Orange food colour	1 pinch
Fresh mint (finely cut)	½ bunch + for garnishing
Salt	to taste
Oil	1 cup
Butter	1 tbsp

### Method:

- Cook chicken, ginger/garlic, mint, chillies, yogurt and salt in a pot till dry.
- Add pepper and lemon juice; remove from flame.
- Heat oil in a wok; fry onions. Remove.
- Spread onions on paper; allow to become crisp.
- Crumble with fingers.
- Pour hot oil over chicken; allow to cool and add cream.
- Layer a wide-necked pot with ½ rice, chicken, ½ onions and remaining rice.
- Dissolve food colour in milk; pour over rice. Keep on dum.
- Garnish with mint and remaining onions; serve.

## ریشمی بریانی

اجزاء:

مرغی کا گوشت	1 ½ کلو
چاول (ابلیے ہوئے)	2 ½ پیالی
پسٹا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
دہی	ایک پیالی
ہری مرچیں (نچل لیں)	8 عدد
سٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچ
تازہ کریم	500 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
تازہ دودھ	ایک پیالی
زردے کا رنگ	ایک چمچ
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی +
سیانے کے لئے	
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
مکھن	ایک کھانے کا چمچ

### ترکیب:

دیکھی میں مرغی کا گوشت، لہسن اور ک، پودینہ، ہری مرچیں، دہی اور نمک ملا کر مرغی کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں کالی مرچ اور لیموں کا رس ملا کر چوبہا بند کر دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور پیاز تل کر نکالیں۔ اسے کاغذ پر پھیلا کر خشک کر لیں، پھر ہاتھ سے چوڑہ کر لیں۔ گرم تیل کو مرغی پر ڈال دیں، تیل ٹھنڈا ہو جائے تو کریم ملا لیں۔ ایک کھلے منہ کی دیکھی میں ½ چاول، مرغی، ½ پیاز اور باقی چاول کی تہہ لگا دیں دودھ میں زردے کا رنگ ملا کر چاولوں پر ڈالیں اور دم پر رکھ دیں۔ مزیدار بریانی باقی پیاز اور پودینے سے سجا کر پیش کریں۔



**coroli**®  
The Original Cooking Oil



The taste of a great meal comes from great ingredients. Coroli Corn Oil is the perfect way to start a great meal.

Contains Zero Cholestrol. Only Vitamin A & D are added.





## Tomato and Egg Kasundi

### Ingredients:

Tamatoes	1/2 kg
Eggs	4
Garlic (chapped)	4 cloves
Mustard seeds	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	1/2 cup
Green chillies, fresh carriander	for garnishing

### Method:

- Bail tamatoes; remove skin and de-seed.
- Heat oil in a pat; fry mustard seeds and cumin.
- Add garlic, turmeric and red chillies; fry.
- Add tamatoes and salt; fry until oil separates.
- Crack eggs into tamatoes; arranging them at intervals; keep on dum.
- When eggs turn white, garnish with green chillies and carriander; serve.

## ٹماٹر اور انڈے کی کسوندی

اجزاء:

ٹماٹر	1/2 کلو
انڈے	4 عدد
لہسن	(چوپ کئے ہوئے) 4 جوے
رائی دانے	ایک چائے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی بلدی	1/2 چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	1/2 پیالی
ہری مرچیں ہر ارضیا	
(باریک کٹا ہوا)	چھڑکے کے لئے

ترکیب:

ٹماٹر اُبال کر چھلکے اور بیج نکال دیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے رائی دانے اور زیرہ بھونیں۔ اس میں لہسن، بلدی اور لال مرچ ملا کر بھونیں۔ اس میں ٹماٹر اور نمک شامل کر کے مزید بھونیں۔ تیل اُپر آ جائے تو ایک ایک انڈے کو توڑ کر تھوڑے تھوڑے فاصلے پر ڈالیں اور دم پر رکھ دیں۔ انڈے کا رنگ سفید ہو جائے تو ہری مرچیں اور ہر ارضیا چھڑک کر پیش کریں۔





## Pickled Prawn Vegetables

### Ingredients:

Prawns	½ kg
Garlic paste	1 tbsp
Mixed pickle	1 cup
Tomatoes (chopped)	4
Onion (finely cut)	1
Capsicum (finely cut)	1
Carrots (finely cut)	2
Spring onions (finely cut)	3
Black pepper (crushed)	½ tsp
White vinegar	2 tbsp
Chicken cube	1
Cornflour (made into a paste with water)	3 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
Chinese salt	¼ tsp
Oil	for frying + 4 tbsp

### Method:

- Marinate prawns with vinegar, cornflour and Chinese salt and set aside for 5 minutes.
- Heat oil in a wok and fry prawns golden. Remove.
- Heat 4 tablespoons oil in a wok; fry onions brawn and add garlic.
- When it gives off aroma add tomatoes and fry
- Add all remaining ingredients except pickle and prawns; cook until vegetables are tender.
- Add pickle and prawns; cook for a few minutes.
- Remove in a dish and serve hot.

### سبزی والے اچاری جھینگے

اجزاء:

جھینگے	½ کلو
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
ملا جلا اچار	ایک پیالی
نماڑ (چوپ کئے ہوئے)	4 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
چکن کیوب	ایک عدد
کارن فلوور (پانی میں گھلا ہوا)	3 کھانے کے چمچے
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
چائیز نمک	½ چائے کا چمچ
تیل	تیلنے کے لئے +
	4 کھانے کے چمچے

### ترکیب:

جھینگوں پر سرکہ کارن فلوور اور نمک ملا کر 5 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور جھینگے سنہری تل کر نکال لیں۔ کڑا ہی میں 4 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں اور پیاز بادامی کر کے لہسن ملائیں۔ خوشبو آنے لگے تو نماڑ شامل کر کے بھونیں۔ اس میں اچار اور جھینگوں کے علاوہ باقی مصالحے اور سبزیاں ڈال کر سبزیاں نرم ہونے تک پکائیں پھر اچار اور جھینگے ملا کر چند منٹ تک پکائیں اور دس میں نکال کر گرم پیش کریں۔





## Chao Toms

### Ingredients:

Prawns	100 grams
Chicken mince	100 grams
Fish fillet	100 grams
Garlic	5 cloves
Onion	1
Brown sugar	1 tsp
Egg white	1
Soya sauce	1 tbsp
Rice flour	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Carrots	2
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce leaves, cucumber	for decoration
Tomato ketchup	as accompaniment

### Method:

- Chop prawns, mince, fish, garlic, onion, sugar, egg white, soya sauce, rice flour, pepper and salt in a chopper.
- Cut carrots into thick long strips.
- Rub a little oil on your palms and place a little mix on them.
- Place a carrot in its centre and shape into long kebab (Choo Tom). Repeat process to make more Choo Toms.
- Heat oil in a wok and fry Choo Toms golden.
- Decorate a dish with lettuce leaves and cucumber; arrange Choo Toms on top and serve with ketchup.

### چاو ٹومز اجزاء:

چاول کا آٹا	100 گرام	جھینگے
گٹی ہوئی کالی مرچ	100 گرام	مرغی کا تھن
ایک چائے کا چمچ	100 گرام	مچھلی کے تلیے
2 عدد	5 جوے	لہسن
حسب ذائقہ	ایک عدد	پیاز
تلنے کے لئے	ایک چائے کا چمچ	براؤن چینی
سلاد پتے، کھیرے	ایک عدد	انڈے کی سفیدی
سب جانے کے لئے	ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس
ہمراہ پیش کرنے کے لئے		

### ترکیب:

چوپر میں جھینگے، مرغی، مچھلی، لہسن، پیاز، چینی، سفیدی، سویا ساس، چاول کا آٹا، کالی مرچ اور نمک ملا کر یکجان کر لیں۔ گاجروں کی تھوڑی موٹی اور لمبی پٹیاں کاٹ لیں۔ ہتھیلی کو چکنا کر کے تھوڑا سا آمیزہ اس پر رکھیں۔ درمیان میں ایک گاجر کا ٹکڑا رکھیں اور آمیزے کو لیوٹرے کباب کی طرح لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل لیں۔ ڈش کو سلاد پتے اور کھیرے سے سجا کر چاو ٹومز اس پر رکھیں اور ٹماٹو کچپ کے ہمراہ پیش کریں۔





## Mutton Breast Masala

### Ingredients:

Mutton breast (pieces)	1/2 kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Tomatoes (finely cut)	4
Cinnamon	2 sticks
Green cardamoms	5
Claves	5
Cumin seeds (crushed)	1/2 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Ginger/garlic (chopped)	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Green chillies, fresh coriander (finely cut)	for garnishing

### Green masala ingredients:

Raw papaya paste	2 tbsp
Green chillies	3
Fresh coriander	1/2 bunch

### Method:

- Blend green masala ingredients in a blender.
- Marinate mutton with it and set aside for 1 hour.
- Heat oil in a pot; fry cinnamon, cardamoms and cloves till they give off aroma.
- Add meat and ginger/garlic; fry until oil separates.
- Add all ingredients except tomatoes and cook until meat is tender.
- Add tomatoes and cook for 5 minutes on high flame.
- Remove in a dish.
- Garnish with green chillies and coriander; serve.

## مٹن سینہ مصالحہ

اجزاء:

لہسن اور مک (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ	بکرے کا سینہ (بونیاں)	1/2 کلو
نمک	حسب ذائقہ	دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
تیل	4 کھانے کے چمچے	ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	4 عدد
ہر ادھیا ہری مرچیں		لوتیں	5 عدد
(باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے	دار چینی	2 ڈنڈیاں
ہرے مصالحے کے اجزاء:		چھوٹی الائچیاں	5 عدد
پسا ہوا کچا پیٹا	2 کھانے کے چمچے	سٹنا ہوا سفید زیرہ	1/2 چائے کا چمچ
ہری مرچیں	3 عدد	گٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
ہر ادھیا	1/2 گڈی		

### ترکیب:

بلنڈر میں ہرے مصالحے کے اجزاء یکجان کر کے گوشت پر لگائیں اور ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے دار چینی، الائچیاں اور لوتیں خوشبو آنے تک بھجھیں۔ اس میں گوشت اور لہسن اور مک ڈال کر تیل اوپر آنے تک بھجھیں پھر ٹماٹر کے علاوہ باقی اجزاء ڈال کر گوشت گھٹنے تک پکائیں۔ اس میں ٹماٹر ڈالیں اور تیز آگ پر 5 منٹ تک بھجھنے کے بعد ڈش میں نکال لیں۔ مزید ادھیا ہرے دھنی اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔





## Custard-filled Cream Puffs

### Ingredients:

Puff pastry dough	250 grams
Mango custard powder	1/2 cup
Milk (fresh)	1/2 kg + 1 cup
Sugar	1/2 cup
Fresh cream	1 cup
Almonds, pistachios (finely cut)	1/2 cup

### Method:

- Roll out dough and wrap around cone-shaped mould.
- Repeat process to make 6 cones.
- Place cones in a baking tray and bake in a pre-heated oven for 15 minutes at 180° C. Remove from moulds when cooled.
- Make paste with custard powder and 1 cup milk.
- Boil remaining milk in a pot and add sugar; when sugar dissolves, add custard paste little at a time while stirring continuously.
- Add cream when custard thickens; whip and allow to cool.
- Fill spoonfuls of custard in cones; sprinkle with almonds and pistachios; serve.

## کسٹرڈ فیلڈ کریم پفس

### اجزاء:

250 گرام	پف پستری کا آٹا
1/2 پیالی	آم کا کسٹرڈ پاؤڈر
1/2 کلو + ایک پیالی	تازہ دودھ
1/2 پیالی	چینی
ایک پیالی	تازہ کریم
1/2 پیالی	بادام پستے (باریک کئے ہوئے)

### ترکیب:

آٹے کو پیلیس اور اسے کون کے سانچے پر پیلیس۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے 6 کوئیں تیار کریں۔ انہیں بیلنگ ٹرے میں رکھیں اور پہلے سے گرم دودھ میں 180°C پر 15 منٹ پکا کر نکال لیں۔ تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو کون کو سانچے سے علیحدہ کر لیں۔ ایک پیالی دودھ میں کسٹرڈ پاؤڈر گھولیں۔ باقی دودھ دیکھی میں ڈال کر ہالیں اس میں چینی شامل کریں پختی حل ہو جائے تو چھچھ چلاتے ہوئے تھوڑا تھوڑا کسٹرڈ پیسٹ ملائیں آمیزہ گاڑھا ہونے لگے تو کریم ملا کر پیسٹیں پھر ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ کسٹرڈ کے آمیزے کو پیچھے کی مدد سے کونوں میں بھریں اور بادام اور پستے چھڑک کر پیش کریں۔





  
**Gipsy®**

**AMAZING  
CREAM**



**35 YEARS**  
of  
Excellence  
★ ★ ★ ★ ★



**خوابِ صورتی کے لیے**

ADAMARA

Help Line: 0321-7004990

 Gipsy Cosmetics  
 sahamtraders@hotmail.com





## Chicken Cheese Handi

### Ingredients:

Chicken pieces	1/2 kg
Onion (chopped)	1
Turmeric powder,	
red chilli powder	1/2 tsp each
Tomatoes (chopped)	4
Garlic (chopped)	1 tbsp
Cumin seeds	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Cumin seeds (crushed and roasted),	
hot spices powder	1 tsp each
Chilli sauce, soya sauce	1 tbsp each
Butter, cream, clarified butter,	
yogurt	2 tbsp each
Orange food colour	1 pinch
Cottage cheese (grated)	3 tbsp
Water	2 cups
Salt	to taste
Oil	1/2 cup
Fresh coriander, green chillies	for sprinkling (finely cut)

### Method:

- Boil onion, turmeric, red chilli powder, 1/2 tomatoes, clarified butter and yogurt with water until onions are tender; blend in a blender.
- Heat oil in a pot; fry garlic and cumin golden.
- Add onion paste and remaining tomatoes; fry.
- Add crushed red chillies, cumin and salt; fry till oil separates.
- Add chicken and cook till colour changes.
- Add remaining ingredients and keep on dum.
- Sprinkle coriander and green chillies on top; serve.

## مرغ پنیری ہانڈی

### اجزاء:

مرغ کی بوئیاں	1/2 کلو
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
پسی ہوئی ہلدی	
پسی ہوئی لال مرچ	1/2 1/2 چائے کا چمچ
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	4 عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
بھٹا اور کٹا ہوا زیرہ	
گرم مصالحہ	ایک ایک چائے کا چمچ
چلی ساس، سو با ساس	ایک ایک کھانے کا چمچ
مکھن، کریم، گھی، دی	2.2 کھانے کے چمچے
زردے کارنگ	ایک چمکی
بنیر (کدو کش)	3 کھانے کے چمچے
پانی	2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
جیل	1/2 پیالی
ہرا دھنیا، ہری مرچیں	
(ہار یک کٹی ہوئی)	چھڑکے کے لئے

### ترکیب:

دیکھی میں پیاز ہلدی، پسی ہوئی لال مرچ، 1/2 ٹماٹر، گھی، دی اور پانی ڈال کر ابالیں، پیاز گل جائے تو اسے لینڈر میں یکجان کر لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے لہسن اور زیرہ سنہری کریں۔ اس میں پیاز کا آمیزہ اور باقی ٹماٹر ملا کر بھونیں، پھر کٹی ہوئی لال مرچ، زیرہ اور نمک ملا کر تیل اوپر آنے تک بھونیں، پھر مرغی ڈال کر رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں باقی اجزاء ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار ہانڈی ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔





## Chicken Bukhara Masala

### Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Tandoori masala (pockaged)	300 grams
Egg	1
Lemon juice, cornflour	1 tbsp each
Oil	for frying
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling
Spring onion, cucumber	for garnishing

### Masala ingredients:

Onion (chopped)	2 tbsp
Tomato (chopped)	1
Cashew nuts (ground)	8
Turmeric powder	¼ tsp
Red chilli powder, dried fenugreek leaves	1 tsp each
Hot spices powder	¼ tsp
Water	½ cup
Salt	½ tsp
Oil	¼ cup

### Method:

- Marinate chicken with tandoori masala, lemon juice, egg and cornflour; set aside for little while.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden. Remove.
- Heat oil in a pot and fry onion golden.
- Add tomato, turmeric, red chillies, hot spices, water and salt; cook for a few minutes; fry.
- Add cashews and fenugreek; remove in a dish.
- Sprinkle coriander on top; garnish with spring onion and cucumber; serve.

## مرغی بخارہ مصالحہ

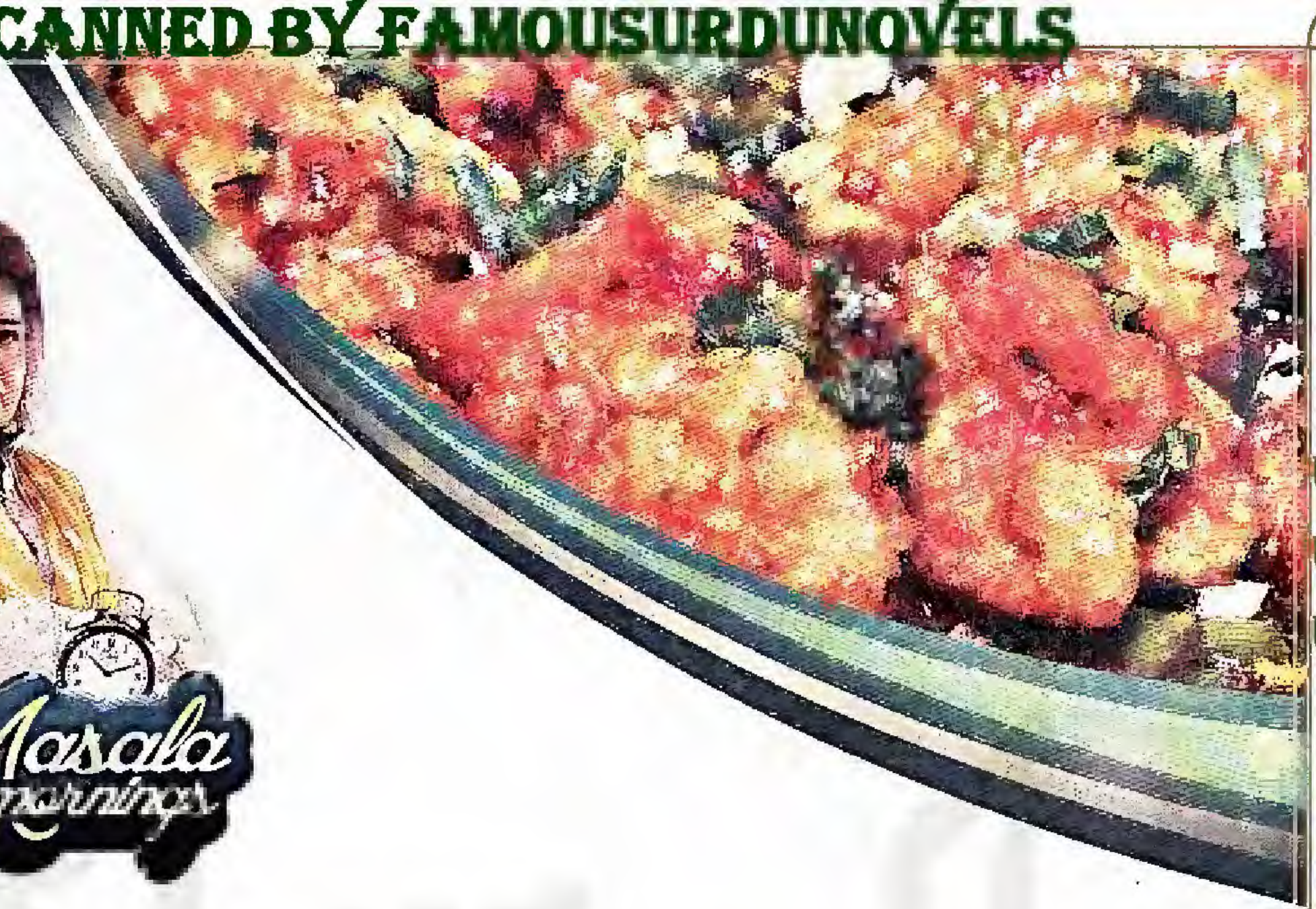
اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) ½ کلو	مصالحے کے اجزاء:
تیار تندوری مصالحہ 300 گرام	پیاز (چوپ کی ہوئی) 2 کھانے کے چمچے
انڈہ ایک عدد	ٹماٹر (چوپ کیا ہوا) ایک عدد
لیمون کارن فلور ایک ایک کھانے کا چمچ	کاجو (پیس لیں) 8 عدد
تیل تلنے کے لئے	پسی ہوئی بلدی ½ چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) چھڑکنے کے لئے	پسی ہوئی لال مرچ ایک ایک چائے کا چمچ
ہری پیاز کھیرا سجانے کے لئے	قصوری میتھی
	پسا ہوا گرم مصالحہ ½ چائے کا چمچ
	پانی ½ پیالی
	نمک ½ چائے کا چمچ
	تیل ¼ پیالی

ترکیب:

مرغی پر تندوری مصالحہ، لیمون کارن فلور اور کارن فلور لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بوٹیاں سنہری تیل کر نکال لیں۔ دیکھی میں جیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں ٹماٹر بلدی، لال مرچ، گرم مصالحہ، پانی اور نمک ملا کر چند منٹ پکائیں، پھر بھجوں لیں۔ اس میں کاجو اور میتھی شامل کر کے دس میں نکالیں۔ مزید اور مرغی بخارہ مصالحہ پر ہرا دھنیا چھڑکیں اسے ہری پیاز اور کھیرا سے سجادیں۔





## Firecracker Shrimps

### Shrimp ingredients:

Shrimps	1/2 kg
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Egg	1
Cornflour	4 tbsp
Refined flour	1 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying

### Sauce ingredients:

Sweet chilli sauce	4 tbsp
Chilli garlic sauce	4 tbsp
Chilli paste	2 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Tomato ketchup	2 tbsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Oil	1/4 cup
Spring onion, capsicum (finely cut)	for garnishing

### Method:

- Mix shrimp ingredients in a bowl and set aside for a little while.
- Heat oil in a wok; fry shrimps golden. Remove.
- To make sauce, heat oil in a pot and fry garlic golden; add remaining sauce ingredients and cook till thick.
- Add shrimps and mix thoroughly. Garnish with spring onion and capsicum. Serve.

## فائر کرکیر شرمپس

جھینگوں کے اجزاء:

جھینگے	1/2 کلو	سس کے اجزاء:
ٹٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	سوٹ چلی ساس 4 کھانے کے چمچے
ٹٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ	چلی گارلک ساس 4 کھانے کے چمچے
انڈہ	ایک عدد	چلی پیسٹ 2 کھانے کے چمچے
کارن فلور	4 کھانے کے چمچے	سفید سرکہ 2 کھانے کے چمچے
میدہ	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹو کچپ 2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا) ایک کھانے کا چمچ
تیل	تیلنے کے لئے	تیل 1/4 پیالی
		ہری پیاز شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی) سجانے کے لئے

### ترکیب:

ایک پیالے میں جھینگے کے اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور جھینگے سنہری تل کر نکال لیں۔ ساس بنانے کے لئے دیگی میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں اس میں ساس کے باقی اجزاء ملا کر گاڑھا ہونے تک پکائیں پھر جھینگے ڈال کر اچھی طرح سے ملائیں۔ مزیدار جھینگے ہری پیاز اور شملہ مرچ سے سجا کر پیش کریں۔





## Shahjehani Qorma

### Ingredients:

Chicken (12 pieces)	1 kg
Yogurt (whipped)	1 ½ cups
Red chilli powder	3 tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Almonds (peeled and ground)	20
Onion (fried and ground)	½ cup
Whole hat spices	1 tbsp
Coriander powder	2 tsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Nutmeg and mace powder	¼ tsp
Screw pine	1 tbsp
Hot spices powder	½ tsp
Water	1 ½ cups
Salt	1 ½ tsp
Clarified butter	1 cup

### Method:

- Heat clarified butter in a pot.
- Add chicken, ginger/garlic, whole hat spices, red chillies, coriander, yogurt, turmeric and salt; fry until chicken changes colour.
- Add 1 cup water; cook with lid on until chicken is tender.
- Add onion, almonds, ginger, nutmeg and mace, and remaining water; cook on medium flame until oil separates.
- Sprinkle hot spices powder and screw pine on top and serve.

## شاہ جہانی قورمہ

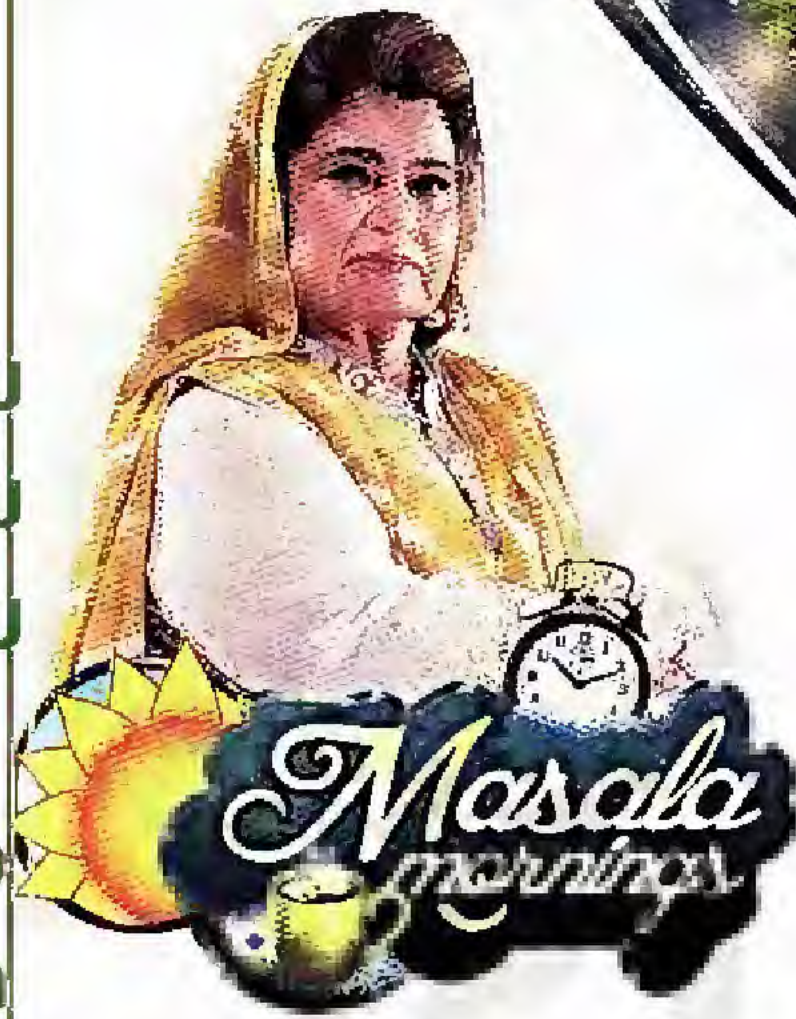
اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (12 کلوے)	ایک کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	1 ½ پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	3 چائے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچ
بادام (چھیل کر پیس لیں)	20 عدد
پیاز (تلی اور پسی ہوئی)	½ پیالی
ٹائٹ گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا لہسن اور ک	2 چائے کے چمچے
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی جافنل جاوتری	¼ چائے کا چمچ
کیوڑہ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچ
پانی	1 ½ پیالی
نمک	1 ½ چائے کے چمچے
گھی	ایک پیالی

### ترکیب:

دیکھی میں گھی گرم کریں اس میں مرغی، لہسن اور ک، ٹائٹ گرم مصالحہ، لال مرچ، دھنیا، ہلدی، دہی اور نمک ڈال کر مرغی کا رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں، پھر ایک پیالی پانی ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر گوشت گھٹنے تک پکائیں۔ اس میں پیاز، بادام اور ک، جافنل جاوتری اور باقی پانی ملا کر درمیان آج پر تیل اوپر آتے تک پکائیں۔ مزید قورمہ پسا ہوا گرم مصالحہ اور کیوڑہ چھڑک کر پیش کریں۔





## Rabri Kheer

### Ingredients:

Milk (fresh)	2 litres
Rice (soaked and ground)	1/2 cup
Sugar	2 tbsp
Condensed milk	1/2 cup
Rose water	1 tbsp
Green cardamom powder	1 tsp
Robri	250 grams
Pistachios (finely cut), sterling silver leaves	for garnishing

### Method:

- Cook milk in a pot for 30 minutes; add rice and cook until tender.
- Add sugar and cook till milk thickens; add cardamoms, rose water and condensed milk; cook for 5 minutes.
- Remove in a dish and allow to cool; add robri.
- Garnish with pistachios and sterling silver leaves; serve.

## ربڑی کھیر

### اجزاء:

2 لیٹر	تازہ دودھ
1/2 پیالی	چاول (بھیکے اور پسے ہوئے)
2 کھانے کے چمچے	چینی
1/2 پیالی	کنڈنسڈ ملک
ایک کھانے کا چمچ	عرق گلاب
ایک چائے کا چمچ	پسی ہری الائچی
250 گرام	ربڑی
پستے (باریک کئے ہوئے)	چاندی کے ورق سجانے کے لئے

### ترکیب:

دہنچی میں دودھ ڈال کر 1/2 گھنٹے تک پکائیں پھر چاول ملا کر چاولوں کے گلے تک پکائیں۔ اس میں چینی ملا کر دودھ گاڑھا ہونے تک پکائیں پھر الائچی، عرق گلاب اور کنڈنسڈ ملک ملائیں اور 5 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ تھوڑی ٹھنڈی ہو جائے تو ربڑی ملائیں۔ مزیدار ربڑی کھیر چاندی کے ورق اور پستے سے سجا کر پیش کریں۔





## Paper Sandwiches

### Ingredients:

Bread slices	6
Cheddar cheese (slices)	6
Tamatoes (cut into rounds)	2
Black pepper (crushed)	1 tsp

### Method:

- Lightly roll a rolling pin over slices to make them thin; toast them in a toaster. Remove.
- Place a slice of cheese on one side of the 3 warm toasts; place some tomatoes on top and sprinkle pepper.
- Place another slice of cheese on top followed by a slice bread.
- Press the sandwich down lightly. Cut into triangle.
- Repeat process twice to make more sandwiches.

### پیپر سینڈویچز

اجزاء:

6 سلائس	ڈبل روٹی
6 سلائس	چیز ریشیر
2 عدد	ٹماٹر (قٹتے کئے ہوئے)
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ

### ترکیب:

سلائسوں کو ہیلن کی مدد سے پتل کر پتلا کر لیں، پھر انہیں ٹوسٹر میں سینک کر نکال لیں۔ 3 گرم سلائسوں کے ایک حصے پر پیئر کا ایک سلائس اور ٹماٹر رکھ کر کالی مرچ چھڑکیں۔ اس پر پیئر پھر ڈبل روٹی کا دوسرا سلائس رکھ کر دبا دیں۔ اس عمل کو دوبارہ دہراتے ہوئے دوسرے سینڈویچز بھی تیار کر لیں۔ مزیدار سینڈویچز کے کھانے کاٹ کر پیش کریں۔



**CHANGHONG RUBA**

Introducing Curved 4K TV Technology  
in Pakistan



Make Your Imagination Fly





# CHANGHONG RUBY

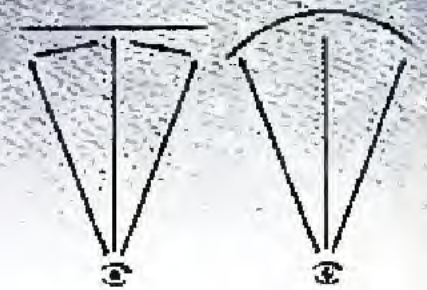
—Creating Easy Life—

Perfect Combination of  
Art & Technology



**C8000i**  
65"

Flat Screen Curved Screen



**UHD**  
4Kx2K

4Kx2K



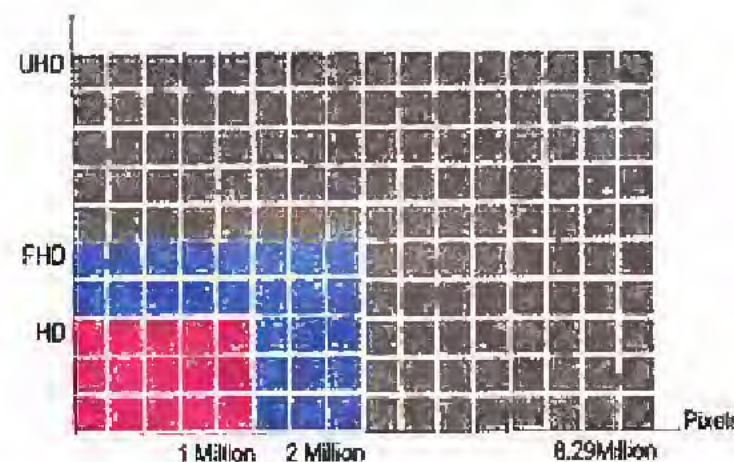
Body Sense



Amazing 3D



Smart



**UHD** = **FHD** x 4

Ultra High Definition



FHD

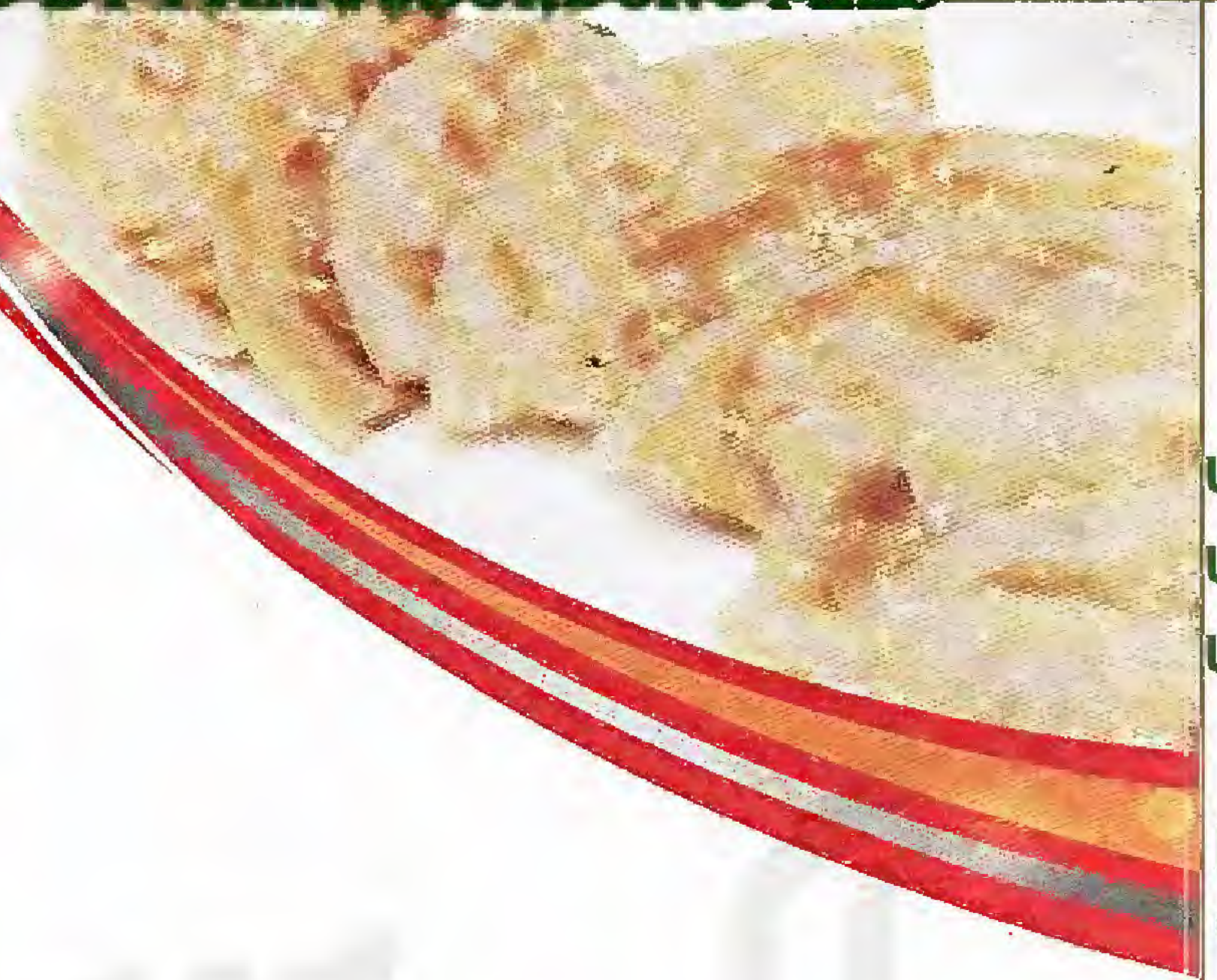
Resolution 1920 x 1080



UHD

Resolution 3840 x 2160





## Sesame Seed Naans

### Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Sugar	1 tsp
Yeast	1 tbsp
Water (lukewarm)	1 cup
White sesame seeds	2 tbsp
Salt	½ tsp
Butter	2 tbsp + for brushing

### Method:

- Mix all ingredients except sesame seeds in flour and knead into dough; cover with wet cloth and set aside for 1 hour.
- Make medium-size balls from dough; roll out into discs and sprinkle sesame seeds on top.
- Roast naans on an iron griddle on low flame from both sides.
- Brush butter on naans; remove from flame.
- Cut into pieces and serve.

## تیل والے نان

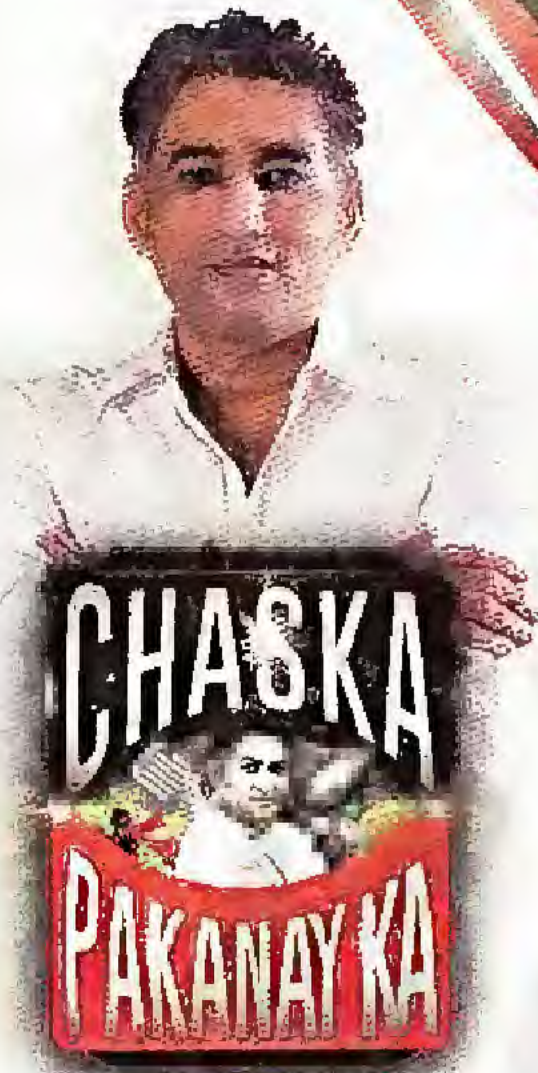
### اجزاء:

2 پیالی	میدہ (چھنا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	چینی
ایک کھانے کا چمچ	خمیر
ایک پیالی	نیم گرم پانی
2 کھانے کے تھپے	سفید تل
½ چائے کا چمچ	نمک
2 کھانے کے تھپے + لگانے کے لئے	مکھن

### ترکیب:

میدہ سے میں تل کے علاوہ باقی تمام اجزاء ملا کر آنا گوندھیں اور اسے ایک گھنٹے کے لئے گیلے کپڑے سے ڈھانک کر رکھ دیں۔ آٹے کے درمیانے سائز کے پیڑے بنا کر نیلیں اور ان کے اوپر تیل چھڑک دیں۔ نان کو تیل پر ہلکی آگ پر دونوں جانب سے سینک لیں اور برش کی مدد سے مکھن لگا کر اتار لیں۔ مزید ارٹان نکڑے کاٹ کر پیش کریں۔





## Chicken Mix Kebabs

### Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1 cup
Potatoes (cubed)	1 cup
Gram lentils (soaked)	¼ cup
Tomato (finely cut)	1
Red chilli powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Ginger (chopped)	1 tbsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Egg	1
Breadcrumbs	1 cup
Green chillies (finely cut)	4
Fresh coriander, fresh mint (finely cut)	½ cup altogether
Water	1 cup
Salt	1 ½ tsp
Oil	for frying
Chaat masala	for sprinkling
Fresh coriander, leman (cut into rounds)	for decorating

### Method:

- Cook chicken with water, potatoes, lentils, red chillies, ginger, garlic, tomato, hot spices and salt in a pot till dry.
- Grind in a chapper. Remove in a bowl.
- Add coriander, mint and chillies; shape into round kebabs.
- Coat kebabs first with egg, then with breadcrumbs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden from both sides. Remove.
- Decorate a serving dish with fresh coriander and leman; place kebabs on top; sprinkle chaat masala. Serve.

## چکن مکس کباب

اجزاء:

مرغی کی بونیاں (بغیر ہڈی)	ایک پیالی
آلو (چوکور کٹے ہوئے)	ایک پیالی
چنے کی دال (بھنگی ہوئی)	¼ پیالی
ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پیا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
ادریک (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
مک	پانی
تیل	1 ½ چائے کے چمچ
چاٹ مصالحہ	چھڑکنے کے لئے
ہرا دھنیا لیموں کے قتلے	سجانے کے لئے

### ترکیب:

دبھی میں پانی مرغی کی بونیاں آلو دال لال مرچ ادرک لہسن ٹماٹر گرم مصالحہ اور مک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اسے چوپر میں بکجان کر کے پیالے میں نکالیں۔ اس میں ہرا دھنیا پودینہ اور ہری مرچیں ملا کر نکالیں بنائیں۔ لیموں کو پہلے انڈے پھر ذیل روٹی کے چوڑے میں لپیٹیں۔ فرمائنگ چین میں تیل گرم کریں اور لیموں کو دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش کو ہرے دھتے اور لیموں کے قتلوں سے سجا کر اس پر کباب رکھیں اور چاٹ مصالحہ چھڑک دیں۔





## Gram flour Bari Masala

### Barhi ingredients:

Gram flour (sieved)	3/4 cup
White lentil (soaked and blended)	1/4 cup
Red chilli powder	1/2 tsp
Turmeric powder	1 pinch
Hot spices powder	1 tsp
Ginger (finely cut)	2 tsp
Water	1/4 cup
Salt	1/2 tsp
Oil	for frying

### Masala ingredients:

Tomato, onion (chopped)	1 each
Patataes (peeled and cubed)	2
Ginger/garlic paste	2 tsp
Red chilli powder	1/2 tsp
Turmeric powder	1/4 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Water	2 cups
Cumin seeds, salt	1/2 tsp each
Oil	1/4 cup
Fresh carriander, green chillies (finely cut)	for garnishing

### Method:

- Mix bari ingredients in a bowl.
- Heat oil in a wok; drop spoonfuls of batter into it and fry bariyan golden. Remove.
- Heat oil in a pot; fry onion, ginger/garlic, cumin and tomato.
- When tomato is tender, add red chillies, turmeric, hot spices and salt, and cook; fry masala on high flame.
- Add bariyan, potatoes and water; cook on low flame till potatoes are tender.
- Garnish with carriander and chillies; serve.

## میسین بڑی مصالحہ

بڑیوں کے اجزاء:

میسین (چھٹا ہوا)	1/4 پیالی
ماش کی دال (بھگی)	1/4 پیالی
اور پیسی ہوئی	1/4 پیالی
پیسی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ
پیسی ہوئی ہلدی	1/4 چائے کا چمچ
پیسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پانی	2 پیالی
ثابت سفید زیرہ نمک	1/2 چائے کا چمچ
تیل	1/4 پیالی
ہر ادھنیا اور ہری مرچیں	1/2 چائے کا چمچ
(باریک کٹی ہوئی)	چھڑکے کے لئے

### ترکیب:

ایک پیالے میں بڑیوں کے اجزاء ملا لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور اس آمیزے کی چھوٹی بڑیاں سنہری تل کر نکال لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کریں اس میں پیاز، لہسن اور کڑا زیرہ اور ٹماٹر بھونیں۔ ٹماٹر گل جائیں تو لال مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ اور نمک ملا کر پکائیں پھر آٹھ تیز کر کے مصالحہ بھون لیں۔ اس میں بڑیاں آلو اور پانی ڈال کر ملکی آٹھ پر آلو گل جانے تک پکائیں اس پر ہر ادھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔





## Potato Gram flour Cutlets

### Ingredients:

Potatoes (bailed and mashed)	4
Gram flour (sieved)	1/2 cup
Tamato (chapped)	1
Green chillies (chapped)	4
Fresh coriander (chapped)	1/4 cup
Cumin seeds	1/2 tsp
Caram seeds (crushed)	1/4 tsp
Dried pomegranate seeds (crushed)	3 tbsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Coriander seeds (crushed)	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Egg	1
Salt	1 tsp
Oil	for frying
Fresh coriander, lemon (cut into rounds)	for garnishing

### Method:

- Mix all ingredients in a bowl; shape into cutlets.
- Heat oil in a frying pan; fry cutlets golden from both sides on medium flame. Remove.
- Garnish with coriander and lemon; serve.

## آلو بیسن کی ٹکیاں

اجزاء:

آلو (اُبلے اور بھرتہ کئے ہوئے) 4 عدد	بیسن (چھتا ہوا) 1/2 پیالی
ٹماٹر (چوپ کیا ہوا) ایک عدد	ہری سرچیس (چوپ کی ہوئی) 4 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کی ہوئی) 1/4 پیالی	ٹماٹر سفید زیرہ 1/2 چائے کا چمچ
کٹی ہوئی اجوائیں 1/2 چائے کا چمچ	3 کھانے کے چمچے
پسٹا ہوا گرم مصالحہ 1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ ایک چائے کا چمچ
کٹنا ہوا دھنیا ایک چائے کا چمچ	لیمون کا رس ایک کھانے کا چمچ
انڈہ ایک عدد	نمک 1/2 چائے کا چمچ
تیل 1/2 چائے کا چمچ	3 کھانے کے چمچے

### ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء اچھی طرح سے ملا کر ان کی ٹکیاں بنالیں۔ فرائنگ تیل میں گرم کریں اور ٹکیوں کو درمیانی آگ پر دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ مزیدار ٹکیاں ہرے دھنئے اور لیمن سے سجا کر پیش کریں۔



ابریہو ہمیشہ

صحت مند!



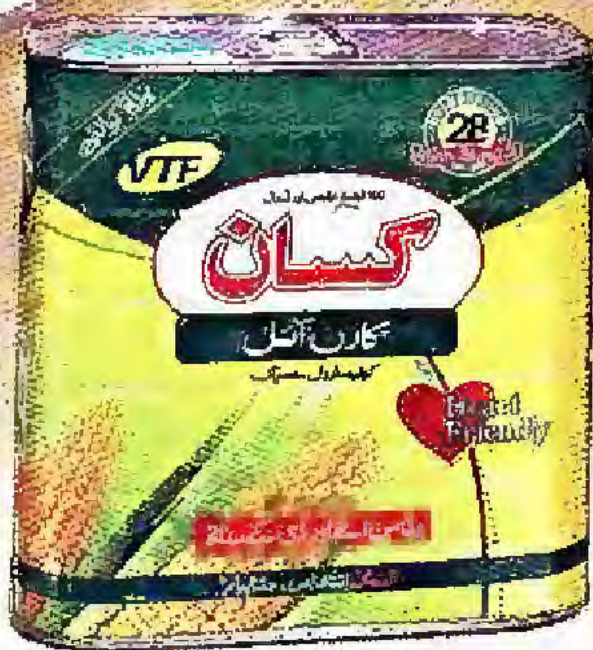
100 فیصد خالص اور قدرتی

کسان



کارن آئل

کولیسٹرول سے پاک



Website: www.kisan.com.pk  
Email: info@kisan.com.pk

کسان ایتنا خالص جتنا پیار





## Cheese Ravioli Casserole

### Chicken ingredients:

Chicken breasts (boneless)	2
Black pepper (crushed)	1 tsp
Mustard paste	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Salt	1/2 tsp

### Masala ingredients:

Onion (paste)	1/2 cup
Tamatoes (blended), tomato ketchup	1 cup each
Ginger/garlic paste	2 tsp
Oregano, red chillies (crushed)	1 tsp each
Lemon juice	2 tbsp
Salt	1/2 tsp
Oil	4 tbsp + for frying
Cheddar cheese (grated), fresh coriander	for sprinkling
Green chillies	for garnishing

### Method:

- Cut chicken breasts into thin pieces and pound them with a mallet.
- Marinate chicken with chicken ingredients and set aside for 30 minutes.
- Roll chicken pieces and hold them fast with toothpicks.
- Heat oil in a pan and fry chicken on high flame until colour changes.
- Add onion and cook for a few minutes; add ginger/garlic, red chillies, oregano, lemon juice and salt. Cook until chicken is tender.
- Add tomatoes and ketchup; cook for 10 minutes; remove in a dish.
- Sprinkle cheese and coriander on top; garnish with green chillies. Serve.

## پنیری ریویولی کیسرول

### مرغی کے اجزاء:

مرغی کے سینے	2 چائے کے چمچے
(بغیر ہڈی)	2 عدد
نکئی ہوئی کالی مرچ	ایک ایک چائے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ

### مصالحے کے اجزاء:

پیاز (پسی ہوئی)	1/2 پیالی
ٹماٹر (پسے ہوئے)	ایک ایک پیالی
ٹماٹو کچپ	ایک ایک پیالی

### ترکیب:

مرغی کے سینوں کے ہارک ٹکڑے کاٹیں اور بھاری چیز کی مدد سے پچل لیں۔ مرغی کے اوپر مرغی کے اجزاء لگا کر ہرا گھٹنے کے لئے دکھ دیں۔ مرغی کے سینوں کو گول لپیٹ کر ٹوتھ پک کی مدد سے بند کر کے رکھ لیں۔ دہی میں ٹیل گرم کریں اور تیز آگ پر مرغی کے سینے رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں پیاز ڈال کر چند منٹ تک پکائیں پھر لہسن اور کالی مرچ اور لیموں کا رس اور نمک ملا کر مرغی کے سینوں تک پکائیں پھر ٹماٹر اور ٹماٹو کچپ شامل کر کے 10 منٹ تک پکائیں اور ڈش میں نکالیں۔ اس پر پنیر اور ہرا دھنیا چھڑکیں اور ہری مرچوں سے سجادیں۔





## Smoked Macaroni

### Ingredients:

Macaroni (balled)	350 grams
Chicken pieces (boneless, boiled)	1/2 kg
Chicken sausages	6
Garlic (chopped)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Chicken cube	1
Fresh cream	300 grams
Carrots (finely cut)	1 cup
Cabbage (finely cut)	1 cup
Capsicum (finely cut)	1
Water	1/2 cup
Salt	1 tsp
Oil	3 tbsp
Fresh coriander, carrots (finely cut)	for garnishing

### Method:

- Heat oil in a pan and fry garlic; add water, chicken cube, red chillies, pepper and salt and cook for a few minutes.
- Add all remaining ingredients except cream and remove from flame.
- Add cream; smoke with burning coal. Remove in a dish.
- Garnish with coriander and carrots; serve.

## اسموکڈ میکرونی

اجزاء:

300 گرام	تازہ کریم	میکرونی (اٹلی ہوئی) 350 گرام
ایک پیالی	گاجر (باریک کٹی ہوئی)	مرچی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)
ایک پیالی	ہندگو بھی (باریک کٹی ہوئی)	اٹلی ہوئی 1/2 کلو
ایک عدد	شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	مرچی کے ساجو 6 عدد
1/2 پیالی	پانی	لہسن (چوب کیا ہوا) ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ	نمک	کٹی ہوئی لال مرچ ایک چائے کا چمچ
3 کھانے کے چمچے	خیل	کٹی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ
ہر ادھیا گاجر (باریک کٹی ہوئی) سجانے کے لئے		چکن کیوب ایک عدد

### ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے لہسن بھونیں، پھر پانی، چکن کیوب، لال مرچ، کالی مرچ اور نمک ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں کریم کے علاوہ باقی اجزاء شامل کر کے چولہا بند کر دیں۔ اس میں کریم ملائیں اور پھر کھٹے کا دھواں دے کر ڈش میں نکالیں۔ اسے برے دھننے اور گاجر سے سجادیں۔





## Potatoes with Yogurt

### Ingredients:

Potatoes	½ kg
Yogurt (whipped)	½ kg
Milk (fresh)	1 cup
Cumin seeds (roasted and crushed)	1 tsp
Green chillies (ground)	2 tsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	for frying

### Tempering ingredients:

Curry leaves	8
Cumin seeds	1 tsp
Garlic (chopped)	2 tsp
Oil	for frying

### Method:

- Peel and grate potatoes.
- Heat oil in a wok; fry potatoes golden. Remove.
- Whip yogurt with milk, cumin, green chillies, garlic, coriander and salt; add potatoes.
- Heat oil in a frying pan; fry tempering ingredients golden and pour on top of yogurt. Serve.

## دہی والے آلو

### اجزاء:

آلو	½ کلو
دہی (پھینسی ہوئی)	½ کلو
تازہ دودھ	ایک پیالی
بھنا اور کٹا ہوا زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	2 چائے کے چمچے
لہسن (چوب کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوب کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچ
تیل	تیل
بگھار کے اجزاء:	تیل
کرکھی پتے	8 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
لہسن (چوب کیا ہوا)	2 چائے کے چمچے
تیل	4 کھانے کے چمچے

### ترکیب:

آلوؤں کو چھیل کر کدو کش کریں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل کر نکال لیں۔ دہی میں دودھ زیرہ ہری مرچیں لہسن ہرا دھنیا اور نمک ملا کر پیسٹ لیں پھر اس میں آلو ملا لیں فراننگ بین میں تیل گرم کر کے بگھار کے اجزاء سنہری کریں اور دہی کے اوپر ڈال کر پیش کریں





## Chicken Ginger Chillies

### Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Tomatoes (chopped)	250 grams
Yogurt (whipped)	½ cup
Ginger/garlic paste	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Cumin seeds (crushed)	2 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Ginger (finely cut)	4 tbsps
Green chillies (finely cut lengthwise)	6
Water	1 cup
Salt	½ tsp
Oil	½ cup
Ginger, fresh coriander, green chillies	for garnishing

### Method:

- Cook chicken pieces, tomatoes, yogurt, ginger/garlic, red chillies, turmeric, cumin and salt with water in a pot till meat is tender and dry. Remove in a dish.
- Heat oil in a frying pan; saute ginger and green chillies and pour on top of chicken.
- Garnish with ginger, coriander and chillies; serve.

## مرغ اورک مرچیں

اجزاء:

مرغ کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) ½ کلو	اورک (باریک کٹی ہوئی) 4 کھانے کے چمچے
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے) 250 گرام	ہری مرچیں
دہی (پھیٹی ہوئی) ½ پیالی	(لمبائی میں باریک کٹی ہوئی) 6 عدد
پسا ہوا لہسن اورک	پانی ایک پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	نمک ½ چائے کا چمچ
کٹا ہوا سفید زیرہ	تیل ½ پیالی
پسی ہوئی ہلدی	اورک ہرا دھنیا ہری مرچیں سجانے کے لئے ½ چائے کا چمچ

### ترکیب:

دہی میں مرغ کی بوٹیاں پانی، ٹماٹر دہی، لہسن اورک، لال مرچ، ہلدی، زیرہ اور نمک ڈالیں۔ جب گوشت گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو اسے ڈش میں نکال لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے اورک اور مرچیں ہلکی سی تل کر مرغی پر ڈال دیں۔ مزید مرغ اورک ہرے دھنئے اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔





## Chicken Chatkhara

### Ingredients:

Chicken pieces	1/2 kg
Patataes	4
Tamarind pulp	2 cups
Jaggery	50 grams
Rice flour	1/2 cup
Black pepper (crushed)	1/2 tsp + for sprinkling
Red chilli powder	2 tsp
Cumin seeds (roasted and crushed)	2 tsp
Dried ginger (roasted and powdered)	1/2 tsp
Caram seeds (roasted and crushed)	1 tsp
Cornflour (made into a paste with water)	2 tbsp
Salt	1 tsp + for seasoning
Oil	for frying
Capsicum (cut finely lengthwise)	for garnishing

### Method:

- Cut chicken pieces and potatoes lengthwise.
- Coat them with rice flour, mixed with little salt and 1/2 teaspoon pepper. Set aside for a little while.
- Heat oil in a wok; fry chicken and potatoes golden.
- Remove in a dish.
- Cook tamarind pulp, red chillies, jaggery and salt in a saucepan; cook until jaggery melts.
- Add cornflour, little at a time, till sauce thickens.
- Add cumin, dried ginger and caram seeds. Pour over dish.
- Sprinkle black pepper on top; garnish with capsicum serve with sauce.

## مرغ چٹخارہ

اجزاء:

مرغ کی بونیاں	1/2 کلو
اٹی کا گودا	2 پیانی
آلو	4 عدد
گڑ	50 گرام
چاول کا آنا	1/2 پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ +
چھڑکنے کے لئے	چھڑکنے کے لئے
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
بھٹنا اور کٹنا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
سوتھ (بھٹی اور پسی ہوئی)	1/2 چائے کا چمچ
بھٹی اور کٹی ہوئی اجوائن	ایک چائے کا چمچ
کارن فلوور (پانی میں گھلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	تیل کے لئے
شملہ مرچ (سہائی میں باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

### ترکیب:

مرغی اور آلوؤں کو لمبائی میں کاٹ لیں۔ ان پر چاول کا آنا 1/2 چائے کا چمچ کالی مرچ اور تھوڑا سا نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور آلوؤں اور مرغی کو سنہری تیل کر ڈش میں نکال لیں۔ ساس چین میں اٹی کا گودا لال مرچ، گڑ اور نمک ڈال کر گڑ کے گھلنے تک پکائیں۔ اس میں تھوڑا تھوڑا کارن فلوور ڈال کر گاڑھا کریں پھر زیرہ، سوتھ اور اجوائن ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مرغی اور آلوؤں پر کالی مرچ چھڑکیں، اسے شملہ مرچ سے سجادیں۔



سے چھائے بہار

mothercare

دل میں جگائے ماں کا پیار

mothercare ہر ماں کی چوائس جسکی خوشبو کا خوشگوار احساس  
جلد کو بنائے نرم و ملائم اور دے پھولوں جیسی تازگی، ہنستی مسکراتی  
جلد mothercare کے ساتھ

*natural & mild*  
**Baby Powder**



Effective For All  
Family Members







## Bean Burritos

### Ingredients:

Tortillas	10
Onion (finely cut)	1
Capsicum (finely cut)	½
Garlic (chopped)	1 tsp
Black beans (boiled)	1 cup
Jalapeno (finely cut)	1 tsp
Cream cheese	84 grams
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp + for sprinkling
Salt	½ tsp
Oil	2 tbsp

### Method:

- Wrap tortillas in aluminium foil and bake for 10 minutes at 170° C in a pre-heated oven. Remove.
- Heat oil in a frying pan; add onion, capsicum, garlic, jalapeno and salt; cook for a few minutes.
- Add black beans and cook for 10 minutes.
- Add cheese and coriander; remove from flame.
- Place little bean mixt in the centre of each tortillo and fold over.
- Sprinkle coriander on top and serve.

## بین بریٹوز

### اجزاء:

10 عدد	ٹورٹیلز
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
½ عدد	شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	لہسن (چوب کیا ہوا)
ایک پیالی	کالا لوبیا (آبلا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	ٹیلی پنو (باریک کٹی ہوئی)
84 گرام	کریم پنیر
2 کھانے کے چمچے + چھڑکنے کے لئے	ہرا دھنیا (چوب کیا ہوا)
½ چائے کا چمچ	نمک
2 کھانے کے چمچے	تیل

### ترکیب:

ٹورٹیلز کو المونیم فوئل میں پینیں اور پہلے سے گرم اودن میں 170°C پر 10 منٹ پکا کر نکال لیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کر کے پیاز، شملہ مرچ، لہسن، ٹیلی پنو اور نمک چند منٹ تک پکائیں پھر لوبیا ڈال کر مزید 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں پنیر اور ہرا دھنیا ملا کر چولہا بند کر دیں۔ تھوڑا تھوڑا آمیزہ ٹورٹیلز کے درمیان میں رکھ کر اسے پیٹ لیں۔ مزید اریٹین بریٹوز ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔





## Curry Pasta

### Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Spaghetti (boiled)	2 cups
Gram flour (roasted)	1/4 cup
Capsicum (finely cut)	4
Curry leaves	4
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Poprika powder	2 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Coconut milk powder	1 cup
Water	1/4 cup
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Fresh coriander, green chillies, lemon (cut into rounds)	for garnishing

### Method:

- Heat oil in a pan; cook curry leaves and capsicum for a few minutes.
- Add chicken and fry until colour changes; add ginger/garlic and cook for a minute.
- Mix turmeric, poprika, red chillies, gram flour and salt in a bowl; add to pot; cook for two minutes while stirring continuously.
- Add water mixed with coconut milk powder; cook on low flame till chicken is tender.
- Place spaghetti on a serving dish and arrange chicken on top.
- Garnish with coriander, green chillies and lemon; serve.

## کری پاستا

### اجزاء:

1/2 کلو	مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)
2 پیالی	اسپیگھتی (اُپلی ہوئی)
1/4 پیالی	نہن (بھنا ہوا)
4 عدد	شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)
4 عدد	کرہمی پتے
ایک کھانے کا چمچ	پا ہوا لہسن اور ک
ایک چائے کا چمچ	ہنسی ہوئی ہلدی
2 چائے کے چمچے	بیچر کا پاؤڈر
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
ایک پیالی	ناریل کے دودھ کا پاؤڈر
1/4 پیالی	پانی
حسب ذائقہ	نمک
2 کھانے کے چمچے	تیل
سجانے کے لئے	برادھنیا ہری مرچیں، لیموں (قتلے)

### ترکیب:

دبئی میں تیل گرم کر کے شملہ مرچ اور کرہمی پتے چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں مرغی شامل کر کے رنگ تبدیل ہونے تک بھنئیں پھر لہسن اور ک ملا کر ایک منٹ تک پکائیں۔ ایک پیالے میں ہلدی، بیچر کا پاؤڈر، نہن اور نمک ملا کر دبئی میں ڈالیں اور چمچ چلاتے ہوئے 2 منٹ تک پکائیں۔ دبئی میں پانی اور ناریل کے دودھ کا پاؤڈر ملا کر ہلکی آگ پر گوشت گھٹنے تک پکائیں۔ سرد رنگ ڈش میں اسپیگھتی ڈالیں، اس کے اوپر مرغی کا آمیزہ ڈالیں۔ اسے ہری مرچوں، ہرے و ہنے اور لیموں کے قتلوں سے سجا کر پیش کریں۔





## Scones

### Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Sugar	¼ cup + for sprinkling
Baking powder	1 tsp
Baking soda	¼ tsp
Butter (unsalted)	8 tbsp
Raisins	½ cup
Sour cream	½ cup
Egg	1
Salt	½ tsp

### Method:

- Mix sugar, baking powder, baking soda and salt in flour; add butter and mix with fingers till crumbly; add raisins.
- Whip egg and cream in a separate bowl; add into flour while stirring with a spoon continuously.
- Line a baking tray with butter paper; drop spoonfuls of batter on it, at intervals.
- Bake in a pre-heated oven for 15 minutes at 180° C; remove on a wire rack.
- Allow to cool and serve

## اسکونز

### اجزاء:

2 پیالی	مید (چھنا ہوا)
¼ پیالی + چھرنے کے لئے	چینی
ایک چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر
¼ چائے کا چمچ	بیکنگ سوڈا
8 کھانے کے قہچے	بغیر نمک والا مکھن
½ پیالی	کشمش
½ پیالی	کشمش کریم
ایک عدد	انڈا
½ چائے کا چمچ	نمک

### ترکیب:

میدے میں چینی، بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا اور نمک ملا لیں، پھر مکھن ملا کر ہاتھوں کی مدد سے اس وقت تک ملائیں جب تک آمیزہ ڈبل روٹی کے چورسے کی طرح نہ ہو جائے، پھر کشمش ملا دیں۔ ایک پیالے میں کریم اور انڈے کو دیکھان ہونے تک ملا لیں۔ اسے چمچہ چلاتے ہوئے میدے میں ملا لیں۔ بیکنگ ٹرے میں پکنا کاغذ لگائیں، پیچھے کی مدد سے آمیزہ تھوڑے تھوڑے فاصلے پر رکھیں۔ اسے پہلے سے گرم اودن میں 180° C پر 15 منٹ تک پکا کر دائرہ ریک پر رکھیں۔ ٹھنڈا ہونے پر پیش کریں۔





## Cookies (made without eggs)

### Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 ½ cups
Vanilla custard powder	½ cup
Icing sugar	½ cup
Sugar	1 tbsp
Unsalted butter	1 cup + for brushing
Milk (fresh)	3 tbsp

### Method:

- Beat icing sugar and butter with an electric beater.
- Add flour, milk and custard powder; whip till well blended.
- Shape into small flat balls; coat with sugar.
- Brush butter on a baking tray; place balls at intervals and press them down lightly with a fork.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 12 minutes; remove on a wire rack.
- Allow to cool; serve.

★ Note: Beware of over-baking as hot cookies will appear soft but become crisper as they cool.

## بغیر انڈوں کے بسکٹس

### اجزاء:

1 ½ پیالی	میدہ (چھنا ہوا)
½ پیالی	وینلا کسٹرڈ پاؤڈر
½ پیالی	باریک پسپی ہوئی چینی
ایک کھانے کا چمچ	چینی
ایک پیالی + چمکنا کرنے کے لئے	بغیر نمک کا مکھن
3 کھانے کے چمچے	تازہ دودھ

### ترکیب:

الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پیالے میں مکھن اور باریک پسپی ہوئی چینی یکجان کر لیں۔ اس میں میڈہ دودھ اور کسٹرڈ پاؤڈر ڈال کر ہموار آمیزہ بنے تک پھینٹیں۔ اس آمیزے کے چھوٹے چھوٹے بیڑے بنائیں اور انہیں چینی میں پیٹ لیں۔ ہینگ ٹرے کو چمکنا کر کے تھوڑے تھوڑے فاصلے سے بیڑے رکھیں اور کانٹے کی مدد سے ہلکا سا دبا دیں۔ ٹرے کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 12 منٹ تک پکا کر دلائیں۔ ٹھنڈا ہونے پر پیش کریں۔

★ نوٹ: گرم بسکٹس نرم لگیں گے لیکن ٹھنڈے ہونے پر خستہ ہو جائیں گے اس لئے اسے نرم سمجھ کر زیادہ نہ پکائیں۔





## Almond Balls

### Ingredients:

Almonds (peeled)	1/2 kg
Icing sugar	3 cups
Rose water	4 tbsp
Cardamom powder	2 tbsp
Almond essence	3 tbsp
Pistachios (peeled and boiled)	for garnishing

### Method:

- Combine all ingredients in a chopper.
- Shape into small balls.
- Garnish with pistachios and serve.

## بادام کے لڈو

### اجزاء:

1/2 کلو	بادام (چھلے ہوئے)
3 پیالی	پسی ہوئی چینی
4 کھانے کے چمچے	عرق گلاب
2 کھانے کے چمچے	پسی ہوئی الائچی
3 کھانے کے چمچے	بادام ایسنس
سجانے کے لئے	پستے (چھلے اور ابلے ہوئے)

### ترکیب:

چوپر میں تمام اجزاء یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کے چھوٹے لڈو بنائیں۔ انہیں پستے سے سجا کر پیش کریں۔



NEW



ROMANO  
CLASSIC



*Home Fragrances*

Classic, Prestige Urbane, Metro





## Prawn Tempura

### Ingredients:

Jumbo prawns (with tail)	15
Yeast (dissolved in water)	1 tsp
Refined flour (sieved)	½ cup
Salt	to taste
Oil	for frying
Chilli garlic sauce	as accompaniment

### Method:

- Mix flour, yeast, little lukewarm water and salt in a bowl; set batter aside for 1 hour.
- Coat prawns with batter.
- Heat oil in a wok; fry prawns golden. Remove.
- Serve with chilli garlic sauce.

## جھینکا ٹمپورہ

### اجزاء:

15 عدد	بڑے والے جھینگے بمقدار
ایک چائے کا چمچ	خمیر (پانی میں گھلا ہوا)
½ پیالی	میدہ (پھنسا ہوا)
حسب ذائقہ	نمک
تلنے کے لئے	تیل
ہمراہ پیش کرنے کے لئے	چلی گارلک ساس

### ترکیب:

ایک پیالے میں میدہ، خمیر، تھوڑا سا نیم گرم پانی اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔  
جھینگوں کو آمیزے میں لپیٹ لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور اس میں جھینگے سنہری تل کر نکال لیں۔ مزیدار ٹمپورہ چلی گارلک ساس کے ہمراہ پیش کریں۔





## Aromatic Khichri

### Ingredients:

Rice (soaked)	1 cup
Yellow lentils with skin (soaked)	1 cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Cinnamon	1 stick
Cardamoms	2
Star anise	2
Green cardamoms	2
Cloves	5
Water (hot)	2 1/2 cups
Salt	to taste
Clarified butter	1 cup
Onion (fried)	for garnishing

### Method:

- Heat clarified butter in a pot; add cinnamon, both cardamoms, star anise and cloves. Cook for a few minutes.
- Add ginger/garlic, lentils and 1 cup water; cook till lentils are tender.
- Add remaining water; add rice and salt when water boils.
- Keep on dum when dry.
- Garnish with onion and serve.

## خوشبودار کھچڑی

اجزاء:

چھوٹی الائچیاں	2 عدد	چاول (بھیکے ہوئے)	ایک پیالی
لوتکیں	5 عدد	تھکے والی مونگ کی دال	
گرم پانی	2 1/2 پیالی	(بھیک ہوئی)	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	پسہوا ہلن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
گھی	ایک پیالی	دار چینی	ایک کھڑا
پیاز (تلی ہوئی)	سجانے کے لئے	بڑی الائچیاں	2 عدد
		بادیاں	2 عدد

### ترکیب:

دہی میں گھی گرم کر کے دارچینی، چھوٹی بڑی الائچیاں، بادیاں اور لوتکیں ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں ہلن اور ک دال، ایک پیالی پانی اور نمک ڈال کر دال گھٹنے تک پکائیں پھر باقی پانی ملا دیں، ابال آنے پر چاول شامل کر دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو دم پر رکھ دیں۔ مزیدار کھچڑی پیاز سے سجا کر پیش کریں۔





## Turnip Kebabs

### Ingredients:

Turnips (peeled and boiled)	4
Bread slices (soaked)	2
Fresh coriander (finely cut)	1/2 bunch
Green chillies (finely cut)	6
Onion (finely cut)	1
Tamarind pulp	4 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Egg	1
Salt	to taste
Oil	for frying
Tomato ketchup	as accompaniment

### Method:

- Grind all ingredients except oil in a chopper.
- Shape into kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden from both sides; remove.
- Serve with tomato ketchup.

## شالجم کے کباب

اجزاء:

شالجم (چھلے اور ابلے ہوئے)	4 عدد
ذیل روٹی (بھیکے ہوئے)	2 سلاکس
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	1/2 گنڈی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	1 عدد
اٹلی کا گودا	4 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
انڈہ	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلائے کے لئے
ٹماٹو کچپ	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

### ترکیب:

چوپر میں تیل کے علاوہ تمام اجزاء یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کی ٹکیاں بنائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کبابوں کو دونوں جانب سے سنہری تیل کر نکال لیں۔ مزیدار کباب ٹماٹو کچپ کے ہمراہ پیش کریں۔





## Turnip Kebabs

### Ingredients:

Turnips (peeled and boiled)	4
Bread slices (soaked)	2
Fresh coriander (finely cut)	½ bunch
Green chillies (finely cut)	6
Onion (finely cut)	1
Tamarind pulp	4 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Egg	1
Salt	ta taste
Oil	for frying
Tomato ketchup	as accompaniment

### Method:

- Grind all ingredients except oil in a chopper.
- Shape into kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden from both sides; remove.
- Serve with tomato ketchup.

## شالجم کے کباب

اجزاء:

شالجم (چھلے اور ابلے ہوئے)	4 عدد
ڈبل روٹی (بھیکے ہوئے)	2 سلاٹس
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
اٹلی کا گودا	4 کھانے کے پیچھے
پہا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
انڈہ	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تیلنے کے لئے
نمائو کچپ	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

### ترکیب:

چوپر میں تیل کے علاوہ تمام اجزاء یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کی ٹکیاں بنائیں۔ فرائنگ تیل میں تیل گرم کریں اور کبابوں کو دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ مزیدار کباب نمائو کچپ کے ہمراہ پیش کریں۔





## Pickled Turnips

### Ingredients:

Turnips	4
Red chillies (crushed)	2 tbsp
Sugar	1 tbsp
Mustard seeds	1 tbsp
Apple cider vinegar	1 cup
Salt	1 tsp

### Method:

- Peel turnips and cut into rounds; sprinkle salt on them and set aside.
- Boil 3 cups water with vinegar, mustard seeds, red chillies and sugar; pour over turnips.
- Stir with a wooden spoon and store in a glass jar.

## شہجم کا اچار اجزاء:

4 عدد	شہجم
2 کھانے کے پیچھے	لٹی ہوئی لال مرچ
ایک کھانے کا چمچ	چینی
ایک کھانے کا چمچ	رائی دانے
ایک پیالی	سیب کا سرکہ
ایک چائے کا چمچ	نمک

### ترکیب:

شہجم کو چھیل کر اس کے گول ٹکڑے کاٹیں ان پر نمک لگا کر رکھ لیں۔ دیکھی میں 3 پیالی پانی، سرکہ، رائی دانے، لال مرچ اور چینی ملا کر پیالیں اور اسے شہجم پر ڈال دیں۔ اسے لکڑی کے پیچھے سے ملائیں اور شہجم کے مرتبان میں بھر کر رکھ لیں۔





## Chicken Nuggets

### Ingredients:

Chicken mince	250 grams
Black pepper (crushed)	to taste
Salt	to taste
Oil	for frying
Chilli garlic sauce, French fries as accompaniments	

### Batter ingredients:

Refined flour	2 tbsp
Corn flour	2 tbsp
Cold water	as required
Salt	to taste

### Method:

- Mix mince, pepper and salt in a bowl.
- Shape into small nuggets.
- Mix batter ingredients in a bowl and coat nuggets with it.
- Heat oil in a wok and fry nuggets on low flame for 5 minutes. Remove and keep aside for 10 minutes.
- Heat oil again and fry nuggets golden.
- Serve nuggets with French fries and chilli garlic sauce.

## مرغی کے نکلش

اجزاء:

مرغی کا قلم	250 گرام
نئی ہوئی کالی مرچ	حسب ذائقہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تیلنے کے لئے
چلی گارلک ساس / فریج فرائز	بہراہ پیش کرنے کے لئے

آمیزے کے اجزاء:

میدہ	2 کھانے کے چمچے
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
ٹھنڈا پانی	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

ایک پیالے میں قلم کالی مرچ اور نمک ملا لیں۔ اس آمیزے کے چھوٹے چھوٹے نکلش بنالیں۔ ایک پیالے میں آمیزے کے اجزاء ملائیں اور نکلش اس میں لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور نکلش ہلکی آنچ پر 5 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ 10 منٹ کے بعد دوبارہ تیل گرم کریں اور نکلش سنہری تھل کر نکالیں۔ مزیدار نکلش فریج فرائز اور چلی گارلک ساس کے ہمراہ پیش کریں۔





# Zinc\* Se Zindagi

## خوبصورت اور بھی ...

**Zinc\*** keeps your Skin,  
Hair and Nails healthy

**Zinc\*** is essential for  
Spermatogenesis & improving  
low libido by increasing  
the testosterone secretion

**Zinc\*** helps in maintaining  
night time Vision

**Zinc\*** keeps your Bones  
and Teeth strong

**Zinc\*** helps in Wound Healing

*Hameema Jalil*



\* In case of Zinc deficiency, consult your doctor today.



**Abbott**  
A Promise for Life





## LIVELY WEEKENDS



### Raajma

#### Ingredients:

Kidney beans (bailed)	1 cup
Onions (chopped)	2
Tomatoes (chapped)	2
Ginger/garlic (chapped)	1 tsp
Green chillies (finely cut)	4
Turmeric powder	1/4 tsp
Red chilli powder	1/2 tsp
Coriander powder	1 tsp
Hot spices powder	1/4 tsp
White sesame seeds	1 tsp
Cumin seeds	1/4 tsp
Salt	to taste
Clarified butter	1 tsp
Oil	2 tbsp
Mint leaves	for garnishing

#### Method:

- Heat oil in a pot and fry cumin; add onions, green chillies, ginger/garlic and fry.
- Add all ingredients except clarified butter and beans and cook for 1 minute; add beans and little water; cook and leave on dum.
- Garnish with mint leaves and clarified butter and serve.

### راجما

#### اجزاء:

ایک پیالی	لال لوبیا (بلا ہوا)
2 عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
2 عدد	ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)
ایک چائے کا چمچ	لہسن اور مک (چوپ کیا ہوا)
4 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
1/4 چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
1/4 چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا دھنیا
1/4 چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
ایک چائے کا چمچ	سفید تیل

#### ترکیب:

دبئی میں تیل گرم کر کے ذریعہ تلیں اس میں پیاز، ہری مرچیں اور لہسن اور مک ملا کر بھونیں پھر علاوہ لوبیا اور گھی باقی اجزاء ڈال کر ایک منٹ تک پکائیں پھر لوبیا اور تھوڑا سا پانی شامل کر کے پکائیں پھر دم پر رکھ دیں۔ مزید اور راجما گھی اور پودینے کے پتے ڈال کر پیش کریں۔





Raheel Khan



## Chicken Lemon Sauce

### Chicken Ingredients:

Chicken breasts	2
Black pepper (crushed)	1 tsp
Soya sauce	1 tsp
Refined flour	2 tbsp
Salt	to taste

### Batter ingredients:

Refined flour (sieved), cornflour	2 cups each
Eggs	2
Baking powder	4 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Chilli oil	3 tbsp
Water (cold)	3 cups
Salt	to taste
Oil	for frying

### Sauce ingredients:

Lemon juice	4 tbsp
Lemon (finely cut)	8 slices
Sugar, honey	2 tsp each
Water	1 1/2 cups

### Method:

- Pound chicken breasts till thin with a mallet. Marinate them with chicken ingredients and set aside for a little while.
- Mix batter ingredients in a bowl.
- Heat oil in a frying pan; coat chicken with batter and fry golden; remove in a dish and cut into pieces.
- Heat water in a saucepan to make sauce; add lemon slices, lemon juice, honey and sugar. Cook till thick.
- Add salt; pour sauce over chicken. Serve.

## چکن لیمن ساس

مرغی کے اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
سویا ساس	ایک چائے کا چمچ
میدہ	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ

آمیزے کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا) کارن فلور	2.2 پیالی
انڈے	2 عدد
بیکنگ پاؤڈر	4 چائے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
مرچوں کا تیل	3 کھانے کے چمچے
ٹھنڈا پانی	3 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تیلنے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کو کسی بھاری چیز کی مدد سے پکھل کر پتلا کر لیں۔ اس پر مرغی کے اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے دکھ دیں۔ ایک پیالے میں آمیزے کے اجزاء ملا لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں مرغی کے سینے آمیزے میں لپیٹیں اور سنہری تل کر ڈش میں نکالیں اور ٹکڑے کاٹ لیں۔ ساس بنانے کے لئے ساس پین میں پانی گرم کریں۔ اس میں لیمن کے قتلے، لیمن کا رس، شہد اور چینی ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں پھر نمک ملائیں اور مرغی پر ڈال کر پیش کریں۔





Raheel Khan



## Honey Chicken Wings

### Chicken ingredients:

Chicken wings	5
Black pepper (crushed)	1 tsp
Refined flour	2 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Egg	1/2
Water	1 cup
Salt	to taste
Oil	for frying
Capsicum (finely cut)	for garnishing

### Sauce ingredients:

Honey	50 grams
Water	4 tsp
Tamata ketchup	100 grams
Soya sauce	1 tsp
Lemon juice	1 tsp

### Method:

- Slit chicken wings on one side and collect meat to one side.
- Boil water in a pot; add wings. Cook till tender.
- Remove wings in a bowl and mix in remaining chicken ingredients.
- Cook sauce ingredients in a frying pan till thick. Remove from flame.
- Heat oil in a wok; fry wings golden, one by one, on medium flame; remove in a dish.
- Pour sauce over wings; garnish with capsicum. Serve.

## شہد والے مرغی کے پر

اجزاء:

5 عدد	مرغی کے پر
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 کھانے کے چمچ	میدہ
2 کھانے کے چمچ	کارن فلور
1/2 عدد	انڈے
ایک پیالی	پانی
حسب ذائقہ	نمک
تلنے کے لئے	تیل
شہد مرچ (باریک کٹی ہوئی) سجانے کے لئے	

ساس کے اجزاء:

50 گرام	شہد
4 چائے کے چمچ	پانی
100 گرام	نٹائو کچپ
ایک چائے کا چمچ	سویا ساس
ایک چائے کا چمچ	لیموں کارس

### ترکیب:

مرغی کے پروں کے ایک جانب نشان لگا کر گوشت ایک جانب کر دیں۔ دیکھی میں پانی ابالیں اس میں پر شامل کر کے گوشت ٹھنکے تک پکائیں۔ پروں کو نکال کر ایک پیالے میں ڈالیں اس میں مرغی کے باقی اجزاء بھی ملا لیں۔ فرائنک چین میں ساس کے تمام اجزاء ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکا کر چھلکا بند کر دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے پر ایک ایک کر کے اس میں شامل کریں۔ پروں کو دو میانی آٹھ پر سنہری تل کر ڈش میں نکال لیں۔ اس کے اوپر ساس ڈالیں اور شہد مرچ سے سجادیں۔





Khadija

**LIVELY  
WEEKENDS**

## Vermicelli Mithai

### Ingredients:

Vermicelli (broken into small pieces)	300 grams
Condensed milk	1 cup
Desiccated coconut	2 cups + for sprinkling
Butter	2 tsp + for brushing
Milk (fresh)	2 tbsp

### Method:

- Heat butter in a pot and sauté vermicelli; add coconut and cook on low flame for 5 minutes.
- Add fresh and condensed milk and keep on dum.
- Brush butter on a serving dish; remove vermicelli on it and even out with a spoon.
- Sprinkle coconut on top and cover with aluminium foil; freeze for ½ hour.
- Cut mithai into diamond shape and serve.

## سوئیوں کی مٹھائی

اجزاء:

300 گرام	سویاں (چھوٹی توڑ لیں)
ایک پیالی	کنڈیسنڈ ملک
2 پیالی + چھڑکنے کے لئے	پسٹا ناریل
2 چائے کے چمچے + چکنا کرنے کے لئے	بٹرن
2 کھانے کے چمچے	تازہ دودھ

ترکیب:

دکھی میں کھن گرم کر کے سوئیوں کو ہلکا سا تیل لیں پھر ناریل ملا کر ہلکی آگ پر 5 منٹ تک پکائیں۔ اس میں کنڈیسنڈ ملک اور دودھ ملا کر دم پر رکھ دیں۔ پلیٹ کو کھن سے چکنا کریں اس پر سوئیوں کا آمیزہ ڈالیں اور چمچے کی مدد سے ہموار کر دیں۔ اس پر ناریل چھڑکیں اور المونیم فوئل سے ڈھانک کر ½ گھنٹے کے لئے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ مزیدار مٹھائی تک پارے کی طرح کاٹ کر پیش کریں۔





# OLIVES & OLIVE OIL



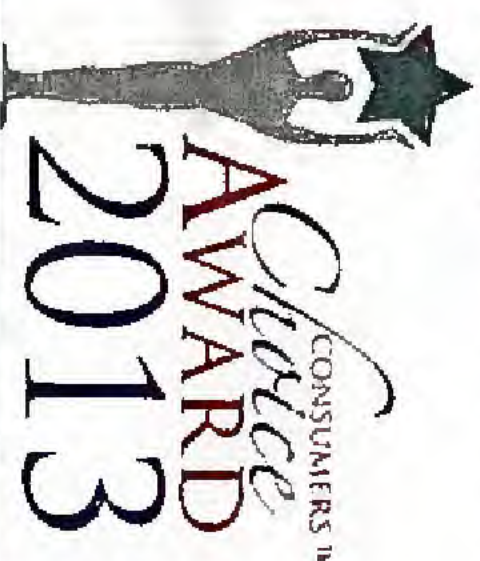
Cooking

Health

Life

It's good all the way

کیونکہ اینٹوں سے پیار ہے



www.facebook.com/houseofitalia





## مصالحہ ہے تو کھانے میں ہے مزہ

مصالحے انسانی صحت کے اعتبار سے بہت مفید اور کئی بیماریوں کا علاج ہیں

انسان کی عمر میں اضافے کے ساتھ اس کی زندگی میں جسمانی و روانی تکالیف میں اضافہ ہوتا ہے اور یہی تکالیف اسے تیزی سے بڑھاپے کی جانب دھکیلتی ہیں۔ مصالحے دار پکوان کھانے سے مرچوں میں موجود قدرتی مرکب کیسیکسین حاصل ہوتا ہے جو درد کا احساس دگانے والی حس کو کام کرنے سے روک سکتا ہے کیونکہ کیسیکسین ٹی آر پی سکس پر اثر انداز ہونے کی صلاحیت رکھتا ہے اسی لئے مرچوں والے پکوان کھانا بڑھاپے میں نظام انہضام کی کمزوری کو دور کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے جس سے آگے چل کر انسان کی زندگی طویل ہو سکتی ہے۔

ہزاروں سال سے انسان خوراک ہضم کرنے کے لئے مرچوں کو مختلف شکلوں میں استعمال کرتا چلا آ رہا ہے۔ ماہرین ہری مرچوں کو پھل قرار دیتے ہیں جبکہ متبادل کے طور پر بہت سی ادویات بھی موجود ہیں مثلاً درد و شقیقہ کے علاج کی ادویات درد کے اُس راستے پر اثر انداز ہوتی ہیں جہاں درد محسوس کیا جاتا ہے۔

مصالحے دار پکوان کے ایک اہم ترین جزو ہلدی کی افادیت کے حوالے سے شائع ہونے والے پچھلے مطالعوں میں ہلدی کو کئی امراض کے علاج کے لئے مفید بتایا گیا ہے۔ سائنسدانوں نے ہلدی میں موجود مرکب کرکومین کو معمر افراد میں الزائمر کے علاج کے طور پر تجویز کیا ہے۔ اُن کا کہنا ہے کہ الزائمر کے نتیجے میں دماغ میں جمع ہونے والے لحمیات کو اگرچہ کرکومین کے ذریعے تحلیل نہیں کیا جاسکتا ہے لیکن اس کے برعکس ہلدی دماغی ریشوں کے بننے کے عمل کو تیز کرتی ہے جس سے دماغی انحطاط کی رفتار سنست پڑ جاتی ہے۔

ویسے تو مرچوں کی کئی اقسام ہیں جن میں ہری مرچ، لال مرچ، کالی مرچ اور شملہ مرچ شامل ہیں لیکن ہری مرچ کے استعمال کو وزن کم کرنے اور فالٹو چربی پگھلا کر زائل کرنے کے اعتبار سے بھی مفید خیال کیا جاتا ہے۔ ایک حالیہ تحقیق میں چینی محققین نے بتایا کہ تیز مرچوں والے کھانے بلند فشار خون کم کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں، مرچوں میں قدرتی طور پر ایسے اجزاء بھی موجود ہیں جو خون کی روانی کو بحال کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

تیز مرچ و مصالحوں کو روایتی کھانوں کی جان سمجھا جاتا ہے اور ان ہی مصالحوں کو طبی ماہرین صحت کے لئے نقصان دہ قرار دیتے ہیں تاہم ایک نئی تحقیق میں مرچ اور مصالحے سے بھرپور کھانوں کو انسان کی لمبی عمر کے ساتھ منسلک کیا گیا ہے۔ ماہرین کہہ رہے ہیں کہ مصالحہ دار کھانوں کے ان ہی چٹخاروں اور مرچوں میں ہماری لمبی عمر کا راز پوشیدہ ہو سکتا ہے۔

تجربہ کاروں کا کہنا ہے کہ مصالحے انسانی صحت کے اعتبار سے بہت مفید اور کئی بیماریوں کا علاج ہیں بطور خاص پر مرچوں میں درد کم کرنے کی ایسی صلاحیت موجود ہے جس سے انسان کی عمر میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

تحقیق کے مطابق انسانی جسم میں درد محسوس کرنے کی حساسیت کا ختم ہو جانا دراصل عمر میں اضافے کا باعث بن سکتا ہے۔ اسی لئے باقاعدگی سے مصالحے دار پکوان کھانا درد کے احساس کو بند کرنے کا عمدہ طریقہ ہو سکتا ہے۔ یہ تحقیق چوہوں پر کئے جانے والے تجربات کے نتیجے میں سامنے آئی ہے جس میں دماغ تک درد کے پیغامات کی رسائی ٹک جانے سے چوہوں کی عمر میں اضافہ ہوا۔

سائنسدانوں نے یہ تجربہ ایسے چوہوں پر کیا جو جینیاتی طور پر درد محسوس کرنے والی لحمیات بنانے کے قابل نہیں تھے۔ ماہرین نے کہا کہ ایسے جانور جو درد محسوس کرنے کی صلاحیت رکھنے والے لحمیات ٹی آر پی سکس (TRPV1) نہیں بنا سکتے تھے حیرت انگیز طور پر نہ صرف اُن کی عمریں 14 فیصد زیادہ تھیں بلکہ ان میں سرطان کا خطرہ اور عمر کے ساتھ حافظے کی خرابی جیسے امراض کا خطرہ بھی کم تھا۔ اتنا ہی نہیں ایسے جانوروں کا نظام ہضم اچھا ہونے کے ساتھ ساتھ ان میں ذیابیطس پیدا ہونے کے خطرات بھی کم پائے گئے۔

یونیورسٹی آف کیلیفورنیا سے تعلق رکھنے والے محقق اینڈریو ڈلن نے کہا ”ہمارا خیال ہے کہ مرکزی اعصابی نظام کی طرف پیغامات لے جانے والے اعصابی سرے (اخذے) جو دماغ میں درد کا احساس پیدا کرتے ہیں، کے پیغام رسانی کے راستوں میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے تو اس کا انسانی صحت پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے جس سے درد میں کمی واقع ہوتی ہے۔“



## دن پھرے خائسا ماؤں کے

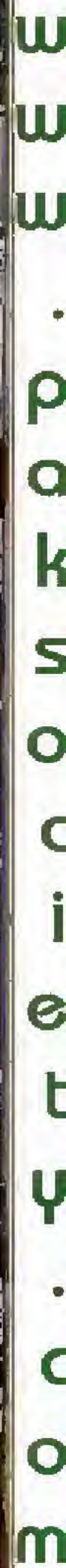
کوکنگ چینلوں کی بدولت کھانا پکانے کی صنعت سے وابستہ ہر چیز کی مانگ میں یکدم اضافہ ہو گیا

میدیا نے پاکستان میں دیکھتے ہی دیکھتے وہ انقلاب برپا کیا ہے کہ جس کا سرسری تذکرہ بھی طویل وقت مانگتا ہے۔ غور کریں تو محسوس ہوگا کہ یہ وہ جادو ہے جس نے ہلک جھپکتے بہت سارے مسئلے حل کر دیے ہیں۔ مثلاً صبح ہی صبح ہر گھر میں پوچھا جانے والا یہ سوال کہ آج کیا کئے گا؟ بظاہر یہ بہت چھوٹا سا اور آسان مسئلہ لگتا ہے مگر حقیقت اس کے برعکس ہے۔

اس سوال کا جواب بعض اوقات گھنٹوں سوچا جاتا تھا مگر پھر کوکنگ چینلوں کا کنٹریکٹ یہ سوال ایک دو روز پہلے ہی حل کر لیا جاتا ہے۔ جس دن جس کھانے کی ترکیب آسان اچھی اور مناسب لگتی ہے اسے نوٹ کر لیا جاتا ہے اور مسئلہ حل۔

پھر چینل تو چلے ہی چلے کھانا پکانے واسیلے ڈھیر سارے رسالے اور کتابیں بھی نکل آئیں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ سارے رسالے اور ساری کتابیں بڑی تعداد میں بیچی اور خریدی جاتی ہیں۔ چینلوں کی موجودگی میں رسالوں و کتابوں کی قدر کم ہو جاتی ہے مگر تعجب ہے کہ ان ہی چینلوں سے ان رسالوں کے اشتہارات دکھائے جاتے ہیں تاکہ دیکھنے والے ان سے محروم نہ رہ جائیں پھر چینلوں سے جو کھانا پکانے کی ترکیب نوٹ کرنے سے رہ گئی وہ ان رسالوں میں مل جاتی ہے۔





PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY2





## کدو غذائی اور طبی افادیت سے بھرپور سبزی

اسے یرقان کے مریضوں کے لئے تحفہ قدرت سمجھا جاتا ہے۔  
پروفیسر حکیم سید عمران فیاض

جلن زائل ہو جاتی ہے۔ کدو کے رس کے چند قطرے گرم کر کے کان میں ڈالنے سے شدید درد میں فوری آرام آ جاتا ہے۔

کدو اسہال، زیادہ مرغن غذاؤں کے استعمال، خشک پھل کھانے اور ذیابیطس سے پیدا ہونے والی پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔ ایک گلاس کدو کے جوس میں چٹکی بھر نمک ملا کر پینا انتہائی مفید رہتا ہے۔ کدو کا جوس گرمیوں کے موسم میں زیادہ پسینہ کی وجہ سے ضائع ہونے والے نمکیات کو پورا کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس سے جسم کی تھکاؤٹ دور ہو جاتی ہے۔

کدو کے جوس کو تلوں کے تیل میں شامل کر کے بے خوابی کے مرض میں سر کی مالش کرنے سے یہ بیماری جلد ہی دور ہو جاتی ہے۔ کچا کدو معدے اور آنتوں کو نقصان بھی پہنچا سکتا ہے۔ اس لئے اسے کچا استعمال کرنے سے منع کیا جاتا ہے۔

100 گرام کدو میں 2.5 فیصد نشاستہ، 5.1 فیصد پکتائی، 0.2 فیصد لمبیات اور 0.6 فیصد ریٹے پائے جاتے ہیں۔

کدو مقبول عام سبزی ہے۔ جسے لوگ انتہائی پسندیدگی سے کھاتے ہیں۔ اس کا رائیہ اور حلوہ بھی تیار کیا جاتا ہے جو انتہائی زود ہضم ہوتا ہے۔

کدو کو کئی ناموں سے پکارا جاتا ہے جن میں گھیا، لوکی اور دودھی شامل ہیں جب کہ اسے عربی زبان میں بقلین کہا جاتا ہے۔ کدو تمام سبزیوں میں نہایت اعلیٰ اہمیت کی حامل ترکاری ہے جس کے اندر اعلیٰ قسم کا میکینین (pectin) موجود ہوتا ہے جو نظام انہضام یعنی معدے اور ہانصے کے لئے مفید ہے۔ کدو میں جیاتین بی اور سی کے علاوہ نکلیٹیم فاسفورس، فولاد، پوٹاشیم اور آئیوڈین جیسی دھاتیں بھی پائی جاتی ہیں۔ اس کا استعمال بے چینی اور قبض کو دور کرتا ہے۔ اسے یرقان کے مریضوں کے لئے تحفہ قدرت سمجھا جاتا ہے۔

کدو کا استعمال مزاج کے چڑچڑے پن کو دور کرتا ہے۔ صحیح بخاری کی ایک حدیث میں حضرت انسؓ سے روایت ہے ”ایک درزی نے دعوت میں حضور ﷺ کی خدمت میں لوکی (الدباء) پکی ہوئی پیش کی۔ آپ ﷺ نے اسے تناول فرمایا اسی روز سے میں برابر اسے پسند کرتا ہوں۔“ کدو ان ترکاریوں میں سے ایک ترکاری ہے جنہیں انسان نے ابتدائی دور میں کاشت کیا یعنی اس کی کاشت صدیوں سے جاری ہے۔

کدو بے خوابی کی شکایت کو دور کرتا ہے، پیشاب کی جلن کو دور کرتا ہے اس کے بیجوں کا تیل لگانے سے سرور و ٹھیک ہو جاتا ہے۔ کدو مکڑے کاٹ کر کے پیروں کے تلوں پر رگڑنے سے





## مرغی کو بغیر دھوئے استعمال کریں

مرغی کا گوشت دھوئے سے صحت کو نقصان پہنچائے والے جراثیم یا بیکٹریا کو فوڈ پوائزنگ کا سبب بن سکتے ہیں

میں سے 44 فیصد نے بتایا کہ وہ مرغی پکانے سے پہلے اسے اچھی طرح سے دھوئے ہیں۔ رپورٹ کے مطابق 90 فیصد افراد نے بتایا کہ وہ جانتے ہیں کہ جانوروں سے حاصل ہونے والی غذا میں فوڈ پوائزنگ کا سبب سے بڑا خطرہ ہیں اور ان میں چھپے ہوئے جراثیم شامل ہیں اور ان کی کوئی نالی ان کے بارے میں انہوں نے پہلے سے سن رکھا ہے جن سے فوڈ پوائزنگ ہو سکتی ہے۔ لیکن کبھی انہوں نے جراثیم کے حوالے سے سب سے 28 فیصد لوگ ہی آگاہ تھے۔

برطانیہ میں زیادہ تر فوڈ پوائزنگ کے واقعات آلودہ پولٹری کی وجہ سے ہوتے ہیں جس کی علامات میں اسہال، پیٹ کا درد، بخار اور بیمار محسوس کرنا شامل ہے۔ اس بیماری میں عام طور پر لوگ چند دنوں میں ہی محسوس ہو جاتے ہیں۔ لیکن بعض اوقات فوڈ پوائزنگ سنگین عکس اختیار کر سکتی ہے جس سے نڈل مدتی صحت کے مسائل، آنکھوں کے مسائل اور اعصابی نظام شدید متاثر ہونے کا خطرہ ہوتا ہے خاص طور پر 5 برس سے کم عمریوں اور مسر افراد کے لئے اس بیماری کی شدید نوعیت جان لیوا بھی ثابت ہو سکتی ہے۔

فوڈ اسٹینڈرڈ ایجنسی کی چیف ایگزیکٹو ڈائریکٹر برائن نے کہا کہ اگرچہ لوگ کبھی مرغی کے گوشت کو چھوئے سے پہلے ماتھے دھونا اور مرغی دیر تک پکانے کے حوالے سے ہدایات پر عمل کرتے ہیں لیکن اس بارے میں ایک بات یہ بھی سامنے آئی ہے کہ مرغی پکانے سے قبل اسے اچھی طرح سے دھونا بھی لوگوں کے معمول کا حصہ ہے۔

انہوں نے کہا کہ تنظیم کی نئی ہدایات کا مقصد لوگوں میں کبھی کوئی نامی جراثیم سے بچاؤ اور آلودگی کے نتیجے میں پیدا ہونے والے خطرات سے متعلق آگاہی فراہم کرنا ہے۔ ان کے لئے لوگوں کو مرغی دھوئے سے بچ کر اس کی ہدایات جاری کی گئی ہیں۔

کیا آپ نے کبھی مرغی کا گوشت بغیر دھوئے پکایا ہے؟ میرا خیال ہے کہ 99 فیصد لوگوں کا جواب انکار میں ہوگا تاہم برطانیہ میں خوراک کے معیار پر نظر رکھنے والی حکومتی تنظیم نے خبردار کیا ہے کہ تازہ مرغی کے گوشت کو دھوئے بغیر کھانے کی وجہ سے فوڈ پوائزنگ کا خطرہ پیدا ہوتا ہے۔

فوڈ اسٹینڈرڈ ایجنسی نے لوگوں کو مشورہ دیتے ہوئے کہا کہ زیادہ تر لوگوں کو اس بات کا اندازہ نہیں ہے کہ مرغی کا گوشت دھوئے سے صحت کو نقصان پہنچائے والے جراثیم یا بیکٹریا کے بارے میں کتنے ہیں جن سے فوڈ پوائزنگ ہو سکتی ہے۔ برطانیہ میں ہر سال 280,000 افراد کو فوڈ پوائزنگ کا شکار ہوتا ہے جن اور کبھی کبھار *Campylobacter* سے پہچنے والے فوڈ پوائزنگ برطانیہ میں سب سے زیادہ عام ہے جبکہ صرف ایک تہائی افراد اس کی وجہ بات سے آگاہ ہیں۔ تنظیم کی جانب سے واضح کیا گیا ہے کہ کبھی مرغی دھوئے ہوئے آلودہ پانی کی آڑ سے والی پیٹریوں سے ماتھے کھڑے اور کھانا پکانے کے سبب سمیت کام کی جگہ پر مذکورہ جراثیم پھیل سکتے ہیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ لوگوں کے نزدیکی مرغی دھوئے کا سب سے اہم مقصد اسے گندگی دھونے کی اور جراثیم سے پاک کرنا ہوتا ہے یا پھر لوگ مرغی پکانے سے پہلے اس لئے دھوئے ہیں کیونکہ انہوں نے آلودگی کو ایسا ہی کرنے دیکھا ہے۔

فوڈ اسٹینڈرڈ ایجنسی نے وابستہ ڈائریکٹر برائن نے کہا ہے کہ مرغی دھونا اس لحاظ سے بھی غیر ضروری ہے کیونکہ مرغی میں موجود جراثیم پکانے کے دوران خود بخود مر جاتے ہیں۔

فوڈ اسٹینڈرڈ ایجنسی کی آن لائن جائزہ رپورٹ میں حصہ لینے والے 7,000 برطانوی شہریوں



# FaceFresh™

CLEANSER CREAM

## جو فیس فریش وہی بیوٹی فی

لکڑی کے پتوں سے بنی ہوئی  
چمکیں اور ہاتھوں سے لگائی جاتی ہیں









# بالوں کو گرنے سے بچائیں

قدرتی اشیاء سے گرتے ہوئے بالوں کا علاج کریں، حفاظتی اقدامات بھی ضروری ہیں

دھوئیں، تیز گرم پانی سے کبھی سر نہ دھوئیں اس سے سر میں خشکی پیدا ہوتی ہے۔ بالوں کی جڑیں کمزور ہونے کی وجہ سے بال گرنے لگتے ہیں۔ نہانے سے پہلے بالوں میں تیل لگالیں اس سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہو جاتی ہیں۔ بازاری خوشبودار تیلوں کے بجائے ناریل یا سرسوں کا خالص تیل استعمال کریں۔ کبھی کبھی نیم گرم پانی میں تھوڑا سا سرکہ اور لیموں کا عرق ملا کر اس سے سر دھویں۔ ■

مشرق ہو یا مغرب! گھٹے اور لمبے بال خوبصورتی کی علامت سمجھے جاتے ہیں۔ بال لمبے ہوں یا چھوٹے ان کی حفاظت بہت ضروری ہے۔ جھڑتے ہوئے بال نہ صرف شخصیت کو متاثر کرتے ہیں بلکہ پریشانی میں مبتلا بھی کر دیتے ہیں۔ بال اگر موزوں طواری طور پر یا طویل عمری کی وجہ سے گر رہے ہوں تو لا علاج تصور کئے جاتے ہیں لیکن اگر بیماری کی وجہ سے یہ صورت پیش ہو تو اس کا علاج ممکن ہے کیوں کہ مرض اور کمزوری دور ہونے پر بال دوبارہ نکل سکتے ہیں۔

اگر آپ کے بال گر رہے ہیں تو غذا میں دودھ، بالائی انڈے کی زردی اور کچلی تازہ سبز یوں خصوصاً بند گوبھی، گا جڑ، ٹماٹر، پالک اور سلاد کا کثرت سے استعمال بڑھائیں۔ اگر سر میں خشکی پیدا ہو جائے یا جلدی امراض کے نتیجے میں بال گر رہے ہوں تو ریٹھے پانی میں بھگو کر اس پانی سے اپنے بال دھوئیں، پھر اچھی طرح سے کنگھی کر کے تیل لگالیں۔ گرتے بالوں کے لئے انڈے کی زردی یا پھر سرسوں کا تیل لگائیں۔ ماش کی دال پانی میں بھگو دیں اور پھر اس میں ہم وزن بیری کے پتے، باریک پیس کر سر پر اچھی طرح سے لگائیں اور پھر 15 منٹ کے بعد سر دھولیں۔ سیکا کاٹی ماش کی دال اور میتھی کے دانے چغنی کی طرح پیس لیں۔ اس آمیزے سے بال دھونے سے بال نہ صرف جھڑنا رک جائیں گے بلکہ ان میں سیاہی بھی آ جائے گی۔

گرتے ہوئے بالوں کو روکنے کے لئے تھوڑے سے خشک آملے لوہے کے برتن میں ڈال کر پانی ڈالیں اور اسے ایک دن تک بھینگئے دیں دوسرے دن اس پانی سے بال دھوئیں۔ اگر بالوں کے گرنے کی وجہ خشکی ہو تو وہی میں تھوڑا سا تیل ڈال کر سر پر خوب ملیں اور پھر 1/2 گھنٹے کے بعد نیم گرم پانی سے بال دھولیں۔ اس کے علاوہ نہانے سے پہلے بالوں کی جڑوں اور سر دھونے کے پانی میں لیموں کا رس ڈالنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ بال دھونے کے لئے قدرتی اجزاء مثلاً آملہ، سیکا کاٹی اور میتھی دانہ پر انحصار کریں۔

سرسوں کی کھلی بھگو کر چھان لیں اور پھر اس کے پانی سے بال دھوئیں، بال نرم دماغ رہیں گے۔ خشک بالوں میں ہفتے میں ایک بار زیتون کے تیل میں 3 حصے لیموں کا رس اور تیل ایک حصہ ملا کر اچھی طرح سے سر کی ماش کریں اور ایک گھنٹے کے بعد سر دھولیں۔ خشک بالوں کو صابن سے دھونے سے گریز کریں۔

گرتے بالوں کی روک تھام کے لئے چند حفاظتی اقدامات ضروری ہیں جیسے کہ ہلکے شیمپو کا استعمال، بالوں کو رنگنے سے گریز، ہیز ڈرائیو کا کم استعمال، متوازن غذا کا استعمال، بھرپور نیند، بالوں کی تیز دھوپ اور سخت سردی سے حفاظت اور بال دھونے کے لئے نیم گرم یا ٹھنڈے پانی کا استعمال۔ بال سلجھانے کے 5 منٹ بعد تک کنگھی کریں اس سے جلد میں دوران خون تیز ہوتا ہے بالوں میں چمک پیدا ہوتی ہے اور بال مضبوط ہوتے ہیں۔ بال ڈھیلے باندھیں تاکہ ہوا اور دھوپ آسانی سے سر کی جلد تک پہنچ سکے دن میں کم از کم 2 مرتبہ کنگھی کریں، کھانا کھانے کے بعد بالوں میں کنگھی کرنا بہت فائدہ مند ہے۔ کنگھی کا انتخاب کرتے وقت انتہائی احتیاط سے کام لیں کیوں کہ سخت دندانے والی کنگھی بالوں کی جڑیں متاثر کرتی ہے ٹوٹے ہوئے دندانوں کی کنگھی کبھی نہ استعمال کیجئے۔ دوسرے کی استعمال شدہ کنگھی استعمال کرنے سے پرہیز کریں۔ سر دھونے کے لئے ٹھنڈا پانی استعمال کریں، البتہ سردی کے موسم میں ہلکے گرم پانی سے سر



# مصالحہ طپس

☆ اندوں کو محفوظ رکھنا ہے تو اندوں کو پسے ہوئے نمک میں ملا کر رکھ دیجئے۔ اس طرح اندے زیادہ دنوں تک خراب نہیں ہوں گے۔ علاوہ ازیں گرم پگھلے ہوئے موم میں اندوں کو ڈبو کر کال لیجئے پھر سرد جگہ پر محفوظ رکھئے تو اندے کئی ماہ تک خراب نہیں ہوں گے۔

☆ پکانے کے دوران بعض اوقات آلو بالکل نرم ہو کر ٹوٹ جاتے ہیں۔ اس عمل سے بچنے کے لئے آلوؤں کو چھیل کر درمیان سے کاٹیں اور نمک لگا کر رکھ دیں تقریباً 15 منٹ بعد ان کو دھو کر پیکی میں ڈال دیں۔

☆ پیاز کاٹتے وقت آنکھوں سے پانی جاری ہو جاتا ہے۔ یہ کیونکہ پیاز میں ایک قسم کا تیزاب پایا جاتا ہے۔ اس سے بچنے کے لئے پیاز کے چھلکے اُتاریں اور اس کے 2 ٹکڑے کاٹ کر تھوڑی دیر پانی میں بھگو دیجئے اس کے بعد پیاز کاٹیں تو کاٹتے وقت آنکھوں سے پانی جاری نہیں ہوگا۔

☆ اگر مرچیں پیسنے یا ہری مرچیں کاٹنے سے ہاتھوں میں جلن پیدا ہو جاتی ہے تو تھوڑا سا تیل پانی میں ملا کر اس پانی سے ہاتھوں کو دھو ڈالیں جلن دُور ہو جائے گی۔ علاوہ ازیں تھوڑے سے پانی میں تھوڑا سا گڑ ملائیں اور اس پانی کو اپنے ہاتھوں پر ملیں۔ اس سے بھی جلن کا احساس جاتا رہے گا۔

☆ اگر آپ کو شک ہو جائے کہ کھانے میں کوئی زہریلی چیز پڑ گئی ہے تو حچے میں تھوڑا سا پکا ہوا کھانا لے کر اسے آگ میں ڈال دیجئے۔ اگر نیلے رنگ کے شعلے نکلیں تو سمجھ لیجئے کہ کھانا زہریلا ہو گیا ہے۔

☆ مچھلی کی بد بو دُور کرنے کے لئے مچھلی کے ٹکڑوں کو لیموں کے عرق سے رگڑ کر دھوئیں۔

☆ دہی کو اگر جلدی جمانا مقصود ہو تو دودھ میں ذرا سا نارنگ ایسڈ ڈال دیجئے۔ دہی بہت جلد جم جائے گا۔

☆ اچا خراب ہو رہا ہو یا خراب ہونے کا اندیشہ ہو تو اس میں لیموں کا رس یا سرکہ چھڑیں اور مہینوں تک اچا رکھائیں۔

☆ ٹماٹروں کے سرے پر تھوڑا سا موم لگا دیجئے اس عمل سے ٹماٹر کئی دنوں تک تازہ حالت میں رہیں گے۔ اس کے علاوہ پانی میں نمک گھول کر ٹماٹر اس میں ڈال دیں اس سے بھی ٹماٹر کافی دنوں تک تازہ اور سخت رہیں گے۔

☆ مچھلی کی بد بو دُور کرنے کے لئے مچھلی کے ٹکڑوں کو لیموں کے عرق سے رگڑ کر دھوئیں۔

☆ دہی کو اگر جلدی جمانا مقصود ہو تو دودھ میں ذرا سا نارنگ ایسڈ ڈال دیجئے۔ دہی بہت جلد جم جائے گا۔

☆ اچا خراب ہو رہا ہو یا خراب ہونے کا اندیشہ ہو تو اس میں لیموں کا رس یا سرکہ چھڑیں اور مہینوں تک اچا رکھائیں۔

☆ ٹماٹروں کے سرے پر تھوڑا سا موم لگا دیجئے اس عمل سے ٹماٹر کئی دنوں تک تازہ حالت میں رہیں گے۔ اس کے علاوہ پانی میں نمک گھول کر ٹماٹر اس میں ڈال دیں اس سے بھی ٹماٹر کافی دنوں تک تازہ اور سخت رہیں گے۔

☆ مچھلی کی بد بو دُور کرنے کے لئے مچھلی کے ٹکڑوں کو لیموں کے عرق سے رگڑ کر دھوئیں۔

☆ اندوں کو محفوظ رکھنا ہے تو اندوں کو پسے ہوئے نمک میں ملا کر رکھ دیجئے۔ اس طرح اندے زیادہ دنوں تک خراب نہیں ہوں گے۔ علاوہ ازیں گرم پگھلے ہوئے موم میں اندوں کو ڈبو کر کال لیجئے پھر سرد جگہ پر محفوظ رکھئے تو اندے کئی ماہ تک خراب نہیں ہوں گے۔

☆ پکانے کے دوران بعض اوقات آلو بالکل نرم ہو کر ٹوٹ جاتے ہیں۔ اس عمل سے بچنے کے لئے آلوؤں کو چھیل کر درمیان سے کاٹیں اور نمک لگا کر رکھ دیں تقریباً 15 منٹ بعد ان کو دھو کر پیکی میں ڈال دیں۔

☆ پیاز کاٹتے وقت آنکھوں سے پانی جاری ہو جاتا ہے۔ یہ کیونکہ پیاز میں ایک قسم کا تیزاب پایا جاتا ہے۔ اس سے بچنے کے لئے پیاز کے چھلکے اُتاریں اور اس کے 2 ٹکڑے کاٹ کر تھوڑی دیر پانی میں بھگو دیجئے اس کے بعد پیاز کاٹیں تو کاٹتے وقت آنکھوں سے پانی جاری نہیں ہوگا۔

☆ اگر مرچیں پیسنے یا ہری مرچیں کاٹنے سے ہاتھوں میں جلن پیدا ہو جاتی ہے تو تھوڑا سا تیل پانی میں ملا کر اس پانی سے ہاتھوں کو دھو ڈالیں جلن دُور ہو جائے گی۔ علاوہ ازیں تھوڑے سے پانی میں تھوڑا سا گڑ ملائیں اور اس پانی کو اپنے ہاتھوں پر ملیں۔ اس سے بھی جلن کا احساس جاتا رہے گا۔

☆ اگر آپ کو شک ہو جائے کہ کھانے میں کوئی زہریلی چیز پڑ گئی ہے تو حچے میں تھوڑا سا پکا ہوا کھانا لے کر اسے آگ میں ڈال دیجئے۔ اگر نیلے رنگ کے شعلے نکلیں تو سمجھ لیجئے کہ کھانا زہریلا ہو گیا ہے۔

☆ مچھلی کی بد بو دُور کرنے کے لئے مچھلی کے ٹکڑوں کو لیموں کے عرق سے رگڑ کر دھوئیں۔

☆ دہی کو اگر جلدی جمانا مقصود ہو تو دودھ میں ذرا سا نارنگ ایسڈ ڈال دیجئے۔ دہی بہت جلد جم جائے گا۔

☆ اچا خراب ہو رہا ہو یا خراب ہونے کا اندیشہ ہو تو اس میں لیموں کا رس یا سرکہ چھڑیں اور مہینوں تک اچا رکھائیں۔

☆ ٹماٹروں کے سرے پر تھوڑا سا موم لگا دیجئے اس عمل سے ٹماٹر کئی دنوں تک تازہ حالت میں رہیں گے۔ اس کے علاوہ پانی میں نمک گھول کر ٹماٹر اس میں ڈال دیں اس سے بھی ٹماٹر کافی دنوں تک تازہ اور سخت رہیں گے۔

☆ مچھلی کی بد بو دُور کرنے کے لئے مچھلی کے ٹکڑوں کو لیموں کے عرق سے رگڑ کر دھوئیں۔

☆ دہی کو اگر جلدی جمانا مقصود ہو تو دودھ میں ذرا سا نارنگ ایسڈ ڈال دیجئے۔ دہی بہت جلد جم جائے گا۔

☆ اچا خراب ہو رہا ہو یا خراب ہونے کا اندیشہ ہو تو اس میں لیموں کا رس یا سرکہ چھڑیں اور مہینوں تک اچا رکھائیں۔





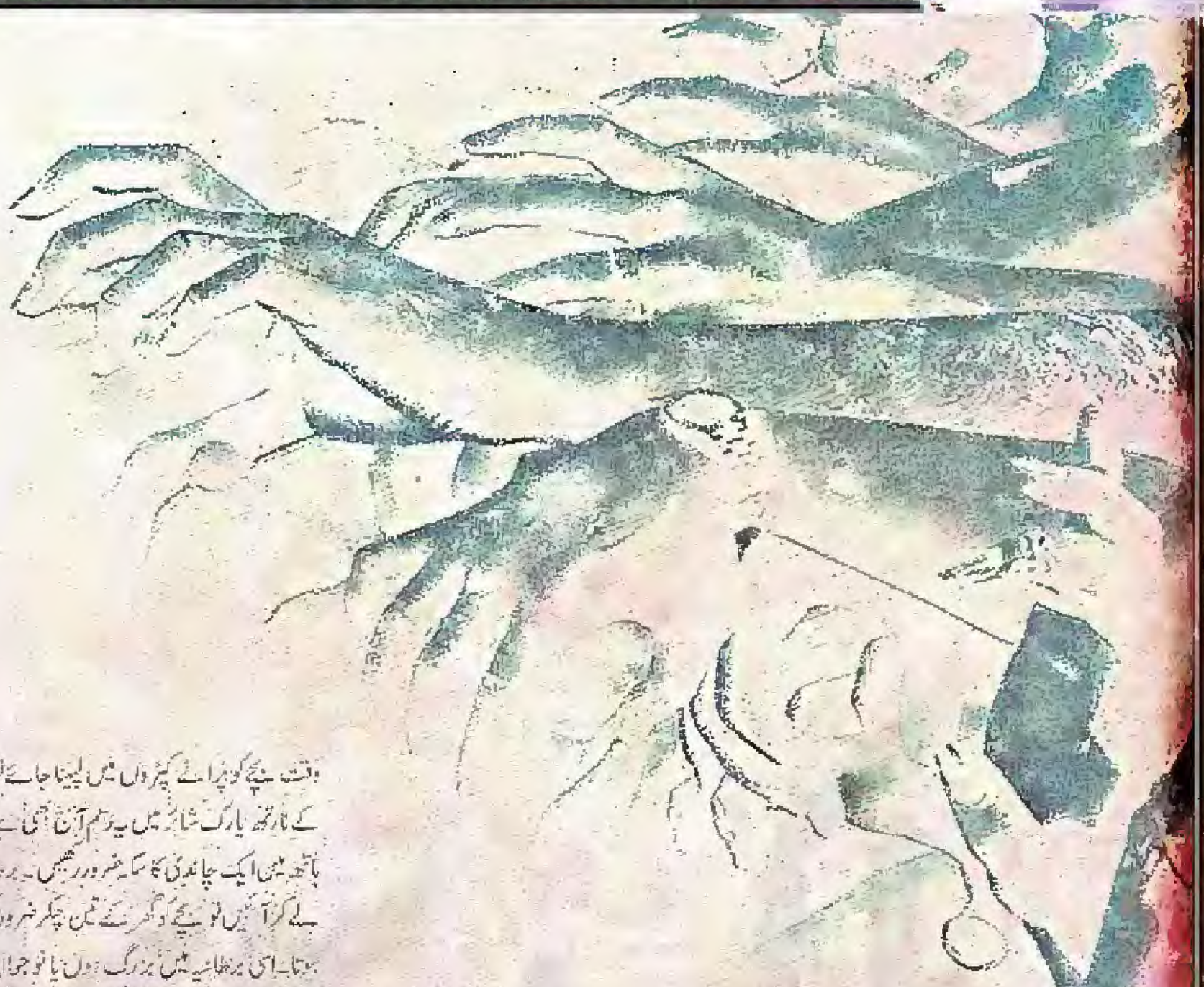
## وہی ہے دنیا ساری!

مشرق ہو یا مغرب ہر جگہ تو ہمارے پائے جاتے ہیں نیر باب

آج کل پاکستان میں ہم سب ہی بارش کی دعائیں مانگ رہے ہیں۔ بادل آتے ہیں اور پلے جاتے ہیں مگر اسکاٹ لینڈ میں کتا مسلسل گھاس کھاتا رہے تو اس کا مطلب بہت سے لوگ یہ لیتے ہیں کہ بارش ہونے والی ہے۔ اس سلسلے میں مزید بات یہ ہے کہ اگر پالتو کتا گھاس کھا رہا ہے اور اس کا مالک یہ نہیں چاہتا کہ بارش ہو تو مالک اسے گھاس کھانے سے منع کرتا ہے اور اس کی توجہ کسی اور جانب لگانے کی کوشش کرتا ہے۔ اب ہم بھی کہہ سکتے ہیں کہ جن کے گھروں میں موجود ہیں پالتو کتے، وہ انہیں گھاس کھانا شروع کر دیں تو شاید کراچی میں بھی بارش ہو جائے۔

یہ بات پورے یقین سے کہی جاسکتی ہے کہ دنیا بھر میں کئی سے کئی پوچھیں کہ خطاب کیا آپ کے گھرانے میں بھی کوئی ایسی رسم ہے جس کو سنت آنکھ بند کر کے مانتے ہیں اور اس کا ہونا اچھائی یا بُرائی میں لیا جاتا ہے تو ہر ایک کا جواب ہاں میں ہوگا۔ اس لئے اس بات کو بھی آسانی سے تسلیم کیا جاسکتا ہے کہ "وہی ہے دنیا ساری" اور اس وہم کا شکار صرف ہم پاکستانی یا ایشیائی ہی نہیں ہیں بلکہ امریکہ اور یورپ میں بھی ہم جیسا ہی جال ہے، تو پھر چلتے ہیں دنیا کی سیر کو اور دیکھتے ہیں کہ کون کہاں کہیں وہم کا شکار ہے اور تو ہم پرستی میں کس نے پیچھے چھوڑ دیا ہے کس کو!!!





وقت بچے کو پرانے کپڑوں میں لینا جائے تو اس کی قسمت زیادہ اچھی ہو جاتی ہے۔ انگریزوں کے مارچہ یارک شائر میں یہ رسم آج بھی ہے کہ جب بچے کو پہلی بار دیکھنے جائیں تو اس کے ہاتھ میں ایک چاندنی کا سکہ ضرور رکھیں۔ برطانیہ میں مانا جاتا ہے کہ جب اسپتال سے بچے کو لے کر آئیں تو بچے کو گھر کے تین چکر ضرور لگاائیں اس طرح بچے کے پیٹ میں درد نہیں ہوتا۔ اسی برطانیہ میں بزرگ ہوں یا نوجوان ان کا یہ بھی ماننا ہے کہ بچے کو دانستہ نظر سے آنکھیں نہ دلائیں تو چاہے کتنا ہی شادی کی سولے کی انگوٹھی آہستہ آہستہ بچے کے سونے پر لے اس طرح تکلیف کم ہو جاتی ہے۔

جب بات چلے گھر کی رونق کی تو بچہ کیوں نہ کچھ گھڑی باتیں بھی دو جائیں۔ پاکستان ہو یا امریکا اپنے گھر کے معاملے میں سب ہی حساس ہوتے ہیں اور سب ہی یہ چاہتے ہیں کہ ان کا گھر خوشی اور خوشحالی کی تصویر بن رہا ہے۔ اسی لئے پاکستان میں جب گھر کی بنیادیں کھودی جاتی ہیں تو قربانی کی جاتی ہے اور بچے کا خون ڈالا جاتا ہے، فلپائن میں سرے کا خون ڈالا جاتا ہے اور کچھ بچے بھی ڈال دیے جاتے ہیں کہ گھر میں ہمیشہ خوشحالی رہے۔ اسی طرح امریکا میں جب بچے گھر میں جاتے ہیں تو ہر گھر میں تھوڑا سا انوکھا چکر کئے میں تاکہ گھر بدروحوں سے محفوظ رہے اور اسٹیک روٹم میں بچے کھیرے ہیں کہ گھر دولت سے بھرا رہے اور پہلی بار داخل ہوتے وقت چال لے کر داخل ہوتے ہیں تاکہ گھر میں کبھی کوئی بھوکا نہ رہے۔ انڈیا میں بھی جب کوئی گھر خالی کرتا ہے تو اس میں تھوڑے چاول، نمک اور تھوڑا چھوڑا جاتا ہے تاکہ خالی رہنے کے دوران بدروحیں گھر پر قبضہ نہ کر لیں۔ برطانیہ میں بھی یہی مانا جاتا ہے کہ نئے گھر میں نئی بھاری خریدی جائے اور پرانی بھاری گھر میں چھوڑ دی جائے۔ انڈیا اور پاکستان میں اس بات کا بہت خیال رکھا جاتا ہے کہ جب کسی کے گھر میں داخل ہوں تو پہلے سیدھا یا اس اندر رکھو اور پھر اٹنا۔ اس طرح داخل ہونے سے خیر و برکت میں اضافہ ہوتا ہے۔

یہ دنیا مٹی پر مبنی اور جہنم ہے اس لئے جی رہیں اور معصوم تو ہمارے اور عقیدوں سے بھی بھری ہوئی ہے۔ یہ تو ہمارے معصوم بچوں اور بچوں کے لئے ہیں اور نہ بچوں کو خطرناک رسم و رواج کی شکل دھار لیتے ہیں لیکن، نیا گھوم کر بچہ نہ چلا کہ ہم کتنا بھی بڑھ لکھ جائیں کتنے ماؤرن ہو جائیں یہ بچوں کی جھولی باتیں ہمارے ساتھ ساتھ جاتی ہیں اور نسل در نسل منتقل ہوتی ہیں اور کوئی بھی کسی ایسے عقیدے کی صداقت کے حوالے سے جاننے کی کوشش بھی نہیں کرتا جس کا کرنا کئی سال کی بدتمیزی یا نقصان کی پیش گوئی کرتا ہو تو بھائی وہی ہے دنیا بھاری۔ اس لئے غریب غریب کی دہم کہانیاں مٹی پر مبنی ہیں اور ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ کسی کس طرح سے دہم سے دنیا سازی آ۔

انگریزوں کا مشہور تہوار ہے گڈ ٹرائیڈے اور اس دن اکثر انگریز اپنے بال ضرور منڈواتے ہیں یعنی ہو جاتی ہے خاموشی کی چاندی کیونکہ ان کے مطابق اس دن بال کاٹنے سے سارا سال سر میں درد نہیں ہوتا اور کبھی اسے کہتے ہیں سال بھر کا کم قیمت علاج!

بڑی نظر ایک ایسی چیز ہے جس پر سب یقین کرتے ہیں دنیا کا کوئی ملک ہو یا کوئی ثقافت اس میں بڑی نظر بھی موجود ہے اور اس کا توڑ بھی سب چاہتے ہیں اور عمل کرتے ہیں ہمارے یہاں بھی کوئی ایسا لگ رہا ہو تو نظر لگ جاتی ہے کسی کی پروموشن ہوئی تو نظر لگ گئی اور اس کے توڑ کے لئے کئی طریقے مٹی استعمال ہوتے ہیں جیسے سات ثابت سرج سرجیں سات دفعہ گھما کر جانا، عقیدہ کپڑے سے نظر اتارنا، سر میں یا کپڑے پہننے پر تیز ٹوکنا، آٹا اس بات کی نشانی ہے کہ سخت نظر لگی تھی۔ ایران میں اگر سے سے نظر اتاری جاتی ہے وہاں پرائڈ کے کو سیدھا بچ کر دیا جاتا ہے اور ہر بار کسی ایک شخص کا نام لیا جاتا ہے جس شخص کے نام پر انڈیا ٹوٹ جاتے ہیں لیا جاتا ہے کہ اسی نے نظر لگائی ہے اور آئندہ اس شخص سے روادور رہنے کو کہا جاتا ہے۔ انگریز تو اپنے گھر کے دروازے پر ہی گھڑی کی نال لگا دیتے ہیں تاکہ پورا گھر بڑی نظر سے بچا رہے۔ روس کے لوگ ہزاروں سال سے بڑی نظر سے بچنے کے لئے بائیں جانب منہ کر کے تین بار تھوکتے ہیں اور تین بار کسی لکڑی کی چیز کو ہاتھ لگاتے ہیں۔ ایسا کرتے تو پاکستان میں بھی لوگ نظر آتے ہیں۔ ہمارے پڑوسی ملک ترکی میں بھی نظر بد کا عقیدہ بہت مضبوط ہے وہاں پر نظر بونچک (nazar boncuk) ہر گھر و ہر گاؤں میں لگا ہوا نظر آتا ہے۔ ترکی میں آنے والے سیاح بھی اپنے ساتھ نظر بونچک لے کر جاتے ہیں بائیں کے علاوہ اٹلی اور امریکہ میں بڑی نظر سے بچنے کے لئے ایک چھوٹا سا سینکٹ الگٹ بنا کر پہنا جاتا ہے جسے کورنو (corn) کہتے ہیں۔

ہر گھر کی رونق ہوتے ہیں چھوٹے بچے۔ چھوٹے بچوں کے ہارے میں بھی ہمارے یہاں عجیب عجیب توہمات اور رسمیں پائی جاتی ہیں مثلاً بچے کے بچے کے بچے چھری رکھ دی جائے تو بچہ جیند میں نہیں ڈرتا۔ پیدائش کے وقت بچے کو دادا دادی یا نانا نانی کے پڑا لے کپڑوں پہنائے جائیں تو بچے کی عمر بھی لمبی ہوتی ہے جبکہ فلپائن میں لوگوں کا ماننا ہے کہ پیدائش کے





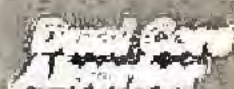
# ROBAM

*Introducing the Most Exquisite Technology in Kitchen Appliances*

## PREMIER SERIES

| HOOD | HOB | OVEN | MICROWAVE OVEN |  
| STEAM OVEN | STERILIZER |

6 Brand Honors - Top Leading Technologies



M-Heating Pipe

Diamond Care

Digital Sterilizer

**ROBAM - PAKISTAN**

Off No. 78 3rd Floor, Mega Tower, Main Boulevard, Gulberg, Lahore-Pakistan

Ph: 042- 577612-4 Fax: 042- 3539245 Email: feedback@robampakistan.com Website: www.robampakistan.com





## ٹوٹکے



### تلی ہوئی پیاز کو محفوظ کرنے کے لئے

اگر تلی ہوئی پیاز کو محفوظ کرنا ہے تو پہلے پیاز کو کائیں، ٹھنڈے تیل میں پیاز ڈالیں اور اسٹیل کے ٹچے سے چلاتے ہوئے سنہری کریں۔ اسے اخبار پر پھیلائیں اور ایک چمکی نمک چھڑک دیں۔ اسے ہاتھ سے چورا کر کے اسے ڈیپ فریزر میں رکھ لیں۔

### تھکن بنانے کے لئے

اگر تھکن سوار ہو رہی ہو تو 1/2 پانی میں ایک چائے کا چمچ ہلدی ملا کر جسم کو دھو لیں۔ اس کے بعد ایک ٹنگے میں پانی لے کر تھوڑا سا بوڑی کلون ملا کر جسم پر ڈال لیں، ساری تھکن بھاگ جائے گی۔



### اچھٹ کیا بٹانے کے لئے

اگر کباب خستہ بنانے ہیں تو اس میں پکاتے وقت پیاز نہ ڈالیں بلکہ مصالکے میں باریک کٹی ہوئی پیاز شامل کریں۔ اس میں تھوڑا سا چاول کا آٹا اور ایک کھانے کا چمچ دہی ملا کر نکلیاں بنائیں۔ کباب انتہائی مزیدار اور خستہ بنیں گے۔

### انڈے سے تلی چیزوں کے لئے

انڈے کو جب بھی بھینٹیں اس میں ایک چائے کا چمچ دودھ اور 1/2 چائے کا چمچ نمک شامل کریں۔ اس انڈے میں لپیٹ کر تلنے والی چیزیں بیک کی ہوئی محسوس ہوتی ہیں اور انڈہ بھی محفوظ رہے گا۔



### تیزابیت سے نجات کے لئے

ناشتے سے پہلے ایک کھانے کے چمچ پانی میں ایک چمچ کی دال کے برابر گڑ کا کھڑا ڈالیں۔ اسے چوبلے پر رکھیں، جیسے ہی گڑ پھلے اس میں گڑ کے مساوی ادھک ڈال کر چوبلے سے ہٹا لیں۔ اسے ٹھنڈا کریں اور صبح ناشتے سے پہلے اور رات سونے سے قبل استعمال کریں۔ چند ہی دنوں کے استعمال سے تیزابیت سے نجات حاصل ہو جائے گی۔ اس کے ساتھ اسپتال کی ہنسی کا استعمال بھی جاری رکھیں۔

### سڑکے والے محفوظ کرنے کے لئے

5 کلو میٹر کے دانے جمیل لیں۔ ایک دیکھی میں پانی آبا لیں اس میں سڑا ایک چائے کا چمچ سرکہ اور ایک چائے کا چمچ چینی ڈال کر سڑ کو غوراً چھان لیں اور اسے تھیلی میں بھر کر رکھ لیں۔ اس انداز میں محفوظ کئے گئے سڑ 6 مہینے تک تازہ محسوس ہوں گے۔



WORLD'S  
LEADING BRAND  
NOW IN PAKISTAN



# YBARRA

## OLIVE OIL

SINCE 1842

A COMPLETE RANGE OF  
**EXTRA LIGHT, EXTRA VIRGIN**  
OLIVE MASSAGE OIL, OLIVE HAIR OIL, OLIVE BABY OIL,  
OLIVE POMACE OIL



**YBARRA**  
OLIVE OIL  
*Since 1842*

A PRESENT FOR  
**YOUR HEALTH**

### Good cooks, deserve great oil!

Ybarra Olive Oil has been carefully created to please both, the tongue and the heart! It contains large number of MUFA which helps in better blood circulation, boosts HDL cholesterol levels and reduces the risk of heart attacks considerably! With Ybarra, you will never have to compromise on good taste to ensure great health!

#### HEALTH BENEFITS

- Heart Healthy
- Anti Skin Aging
- Good for the Eyes
- Control Diabetes
- Prevents Cancer
- Enhances Digestion
- Control Blood Pressure
- Control Liver Activity
- Minimizes Clots
- Restricts Stone Formation



[www.ybarra.es](http://www.ybarra.es)

facebook.com/ybarraolivos

For Corporate Enquiries

Muhammad Ali Awan

Assistant Manager Marketing & Key Accounts

House No. 50, Street No. 401 G-13/1 Islamabad

Ph: 051-8317039, Fax: 051-8317040, Cell: 0346-8560508



# PEL Built-in Stabilizer

## Hoti phirey bijli upar neechey...

Refrigerator ko rakhay 130 se 270 volts tak ki fluctuation aur short circuit se mehfooz

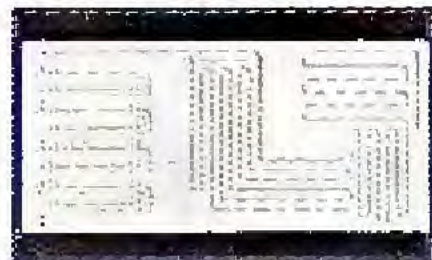


Change your life



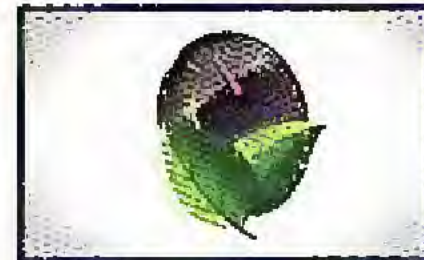
### HUMIDITY CONTROLLER

Specially designed to control the humidity level in Crisper/vegetable box.



### DOUBLE-SIDED ROLL BOND EVAPORATOR

Specially designed to work in Pakistani temperatures up to 55°C



### ENERGY EFFICIENT

Runs at most economical mode with maximum efficiency. 10% more efficient than other refrigerators



### CRISPO-FRESHER TRAY

Specially designed tray holds more moisture to keep fruits and vegetables fresh for longer



### Ag+ BACTERIA BUSTER

Emits silver ions that reduce bacteria growth



### THICKER DOOR INSULATION

Retains cooling for optimal performance

Pak Elektron Limited Toll-Free: 0800 00-735 (PEL), [www.pel.com.pk](http://www.pel.com.pk) | [www.facebook.com/pel](https://www.facebook.com/pel)

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)  
BSPK PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
HAB PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



# Stillman's®

SKIN BLEACH CREAM

*Get Noticed!*

اسٹلمینز اسکن بلیچ کریم  
کا باقاعدہ استعمال آپ کی جلد کو نکھار کر  
اسے گورا اور خوبصورت بنائے۔  
اب آپ جہاں بھی جائیں، ہر ایک کی نظر آپ پر جائے



نقل سے ہوشیار: اسٹلمینز کے ڈیپو بنگلہ سارا نہیں اور بائیس سوڑنے پر ہولوگرام میں رخ بدلتی منسکراتی تصویر  
اور اسٹلمینز رجسٹرڈ ٹریڈ مارک اصلی اسٹلمینز کی پہچان ہے۔ اسٹلمینز ہمیشہ اپنے قابل اعتماد وکالتار سے خریدیں۔